ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ತಿನಿಸುಗಳು
ಹಾಗೂ
ಪಾನೀಯಗಳು

ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ವಿಜಯಗೋಪಾಲನ್

0388

Community Health Cell
Library and Documentation Unit
BANGALORE

PRAKRUTHI JEEVANA KENDRA (TRUST)
8TH CROSS. MALLESWARAM
BANGALORE-560 003. PH: 311186

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ತಿನಿಸುಗಳು

ಹಾಗೂ

ಪಾನೀಯಗಳು

ಲೇಖಕರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ವಿಜಯಗೋಪಾಲನ್

ಅನುವಾದ

ಶ್ರೀಮತಿ ಕೀರ್ತಿ ರಘುರಾವ್

ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್

ಗಣೇಶ್ ನಗರ್, ಪುದುಕೋಟ್ಟೈ – 622 001

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ: 1991
©

ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನೂ ಕಾದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ.
ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಕರ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪುನರ್‌ಮುದ್ರಣ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT
BANGALORE
03883
DR-430

ಬೆಲೆ: ರೂ. 25/

ಟೈಪ್‌ಸೆಟಿಂಗ್: ಶ್ರೀ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 050; ಫೋನ್: 626027
ಮುದ್ರಣ: ಶರ್ಮಾಸ್ ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಂ ಪ್ರೆಸ್,
ಗಣೇಶ್ ನಗರ್, ಪುದುಕೋಟ್ಟೈ 622 001

ಅರ್ಪಣೆ

ನಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ

ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ

ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ

Eats & Drinks ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾವು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೆವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಎರಡನೆ ಮುದ್ರಣ ಹೊರಬಂದಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇಕೆಂದು ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನರು ಒತ್ತಾಯ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ "ತಿನಿಸುಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯಗಳು" ಎಂಬ ಈ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿದೆ. ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಕೀರ್ತಿ ರಾವ್ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು. ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಹೊರಬರಲಿದೆ.

ನಮ್ಮ ತಾತ ಆಚಾರ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಶರ್ಮರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಪಿತಾಮಹರೆಂದೇ ಹೆಸರು ಪಡದಿದ್ದರು. ನಾನು ಅವರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಾಲಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತೆ. ಅವರಿಂದ ಕಲಿತ ಪಾಠದಿಂದ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪಾಕವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಡಸಿದ್ದೇವೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಲಾಭ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಧಾರಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜಯಗೋಪಾಲನ್

ಅನುವಾದಕರ ಉಗ್ರಾಣದಿಂದ

ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ 'ಈಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೂಲ ಮಾತೃಕೆಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುವೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ. ಈ ಆಹಾರದ ಜೀವಾಳವೇ ಸತ್ವಗಳು. ಸತ್ವ ಭರಿತ ಆಹಾರವೇ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವೇ ನಾಂದಿ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ವಿಜಯ ಗೋಪಾಲನ್ ಅವರು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಈಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವರು. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಜೀವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಮ್ಮತ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಿ, ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಾರವಾಗಿ ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಸತ್ವಭರಿತ ಕೈಪಿಡಿ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಲೆಂದು ಅನುವಾದ ಮಾಡುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾಡಿರುವೆ. ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಇದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆ ಅನುವಾದ ಎನಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಲಾಭವಾದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಸಫಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವೆ.

ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಚ್ಯುತಿ ಬರದಂತೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿರುವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಏನಾದರೂ ಲೋಪ-ದೋಷ ಗಳಿದ್ದರೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ವಿಜಯಗೋಪಾಲನ್ ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ.

ಓದುಗರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲೆಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾರ್ಥದ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯ ಪದಗಳನ್ನು ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವೆ.

233, 12ನೇ ಕ್ರಾಸ್,
ಮೈಕೊ ಲೇಔಟ್
ಬೆಂಗಳೂರು-560 076

—ಕೀರ್ತಿ ರಘುರಾವ್.

ಪರಿವಿಡಿ

I ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ 1
ಅದು ಯಾವು — ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು — ಮೇದಸ್ಸು — ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು— ಖನಿಜಗಳು — ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ — ಅನ್ನಾಂಗಗಳು— ನಾರು — ಪ್ರಧಾನ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳು

II ಪಚನ 14
ಜೀರ್ಣಾಂಗ—ಲಾಲಾ ಪಚನ—ಜಠರ—ಡಿಯೋಡಿನಂ ಪಚನ— ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ—ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ—ಸಣ್ಣ ಕರುಳು

III ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ — ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು - 20
ಯಾವ ಖ್ಯಾದಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು — ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು — ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು—ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು.

IV ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಆಹಾರ, ಉತ್ತೇಜಕಗಳು (ಪರಿಶಿಷ್ಟಗಳು) ಉದ್ದೀಪಕಗಳು 30

ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಗೊಬ್ಬರ — ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಮೇದಸ್ಸು — ರಾಸಾಯನಿಕ ಗಳು — ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಸಕ್ಕರೆ — ಶೀಘ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಿ ಖಾದ್ಯ ಗಳು — ಆಹಾರ ಪರಿಶಿಷ್ಟಗಳು (ಪುರವಣಿಗಳು) — ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯಗಳು — ಉತ್ತೇಜಕಗಳು

V ಪಾತ್ರೆಪಡಗ — ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ 41
ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳು — ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳು — ಗಾಜಿನ
ಪಾತ್ರೆಗಳು — ಲೋಹನಿರ್ಮಿತ ಪಾತ್ರೆಗಳು:
ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳು—ಹಿತ್ತಾಳೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು — ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ
ಪಾತ್ರೆಗಳು — ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ — ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು
ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ
ಪಾಕವಿಧಾನ — ಸುಡುವುದು—ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬೇಯಿಸುವುದು —
ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು—ಕುದಿಸುವುದು —ಹುರಿಯುವುದು
— ಕರಿಯುವುದು.

VI ಅಡುಗೆಯ ಮುನ್ನ ಕಿವಿಮಾತು 51
ಹಣ್ಣುಮತ್ತುತರಕಾರಿಗಳು: ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು—ಹೊಸರುಚಿಗಳು

ವಿವಿಧ ಪೇಯಗಳು 68
ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು — ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ — ಕಾಶೀಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೂದು
ಗುಂಬಳ ಕಾಯಿ — ಬಾಳೆದಿಂಡು — ಸೌತೇಕಾಯಿ

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಟೀ 70
ತುಳಸೀ ಟೀ — ಶುಂಠಿ ಪುದಿನಾ ಟೀ — ಮಸಾಲೆ ಟೀ — ಜೀರಿಗೆ
ಪಾನೀಯ — ಧನಿಯಾ ಕಾಫಿ — ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಟೀ —
ದಾಸವಾಳದ ಟೀ — ಕಮಲ ದಳದ ಟೀ —

ವಿವಿಧ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್‌ಗಳು (ರಸಾಯನಗಳು) 73
ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಿನ — ಸೇಬಿನ — ಮಾವಿನ — ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ
ಾಯನ

ಧಾನ್ಯ ಪೇಯಗಳು 74
ಹೊಟ್ಟಿನ ಟೀ — ರಾಗಿಮಾಲ್ಟ್ — ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಕೆ

ಫಲ ಪಾನೀಯಗಳು 75
ಉತ್ತತ್ತಿಯ ಪಾನೀಯ — ಸೀಬೆಹಣ್ಣು — ಬಾಳೆಹಣ್ಣು — ದಾಳಿಂಬೆ — ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ — ಟೊಮೆಟೊ — ನಿಂಬೆ — ತೊಗಟೆ

ವಿವಿಧ ಸೂಪ್‌ಗಳು 77
ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೂಪ್ — ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪ್ — ವ್ಹೇ

ವಿವಿಧ ಚಟ್ನಿಗಳು 78
ತೆಂಗು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ — ಕರಿಬೇವು — ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ — ಪುದೀನ — ಸೇಬಿನ ಸಾಸ್

ರಾಯತ, ಪಚಡಿ 80
ಟೊಮೆಟೊ ರಾಯತ — ಬದನೆಕಾಯಿ — ಕ್ಯಾರೆಟ್ — ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ — ಬದನೇ—ಹುಣಸೇ — ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ — ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ — ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು — ಸೇಬಿನ ಪಚ್ಚಡಿ — ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ರಾಯತ — ಆಲೂ ಗಡ್ಡೆ — ಸೌತೆಕಾಯಿ — ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜಾಮ್

ಕೋಸಂಬರಿಗಳು 84
ಟೊಮೆಟೊ ಸ್ಟಫ್ — ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ — ಸವಿ ಮೂಲಂಗಿ —ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನಗಳು — ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸ್ಟಫ್ — ಬಾಳೇ ಎಳ್ಳು ರಸಾಯನ — ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮುಚ್ಚಳ — ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ಚಿಟ್ಟೆ

ಕೂಟು 86
ಬಾಳೇದಿಂಡು — ಸೀಮೆಬದನೇಕಾಯಿ — ಸೋರೆಕಾಯಿ — ಸೌತೆಕಾಯಿ — ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ—ಬೂದುಕುಂಬಳ — ಮೆಣಸು — ಬಟಾಣಿ — ಹೀರೇಕಾಯಿ — ಪಡವಲಕಾಯಿ — ಟೊಮೆಟೊ — ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ — ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ — ಸೊಪ್ಪು

ಪಲ್ಯಗಳು 92
ಬಾಳೇದಿಂಡು — ಪಡವಲಕಾಯಿ — ಎಳ್ಳು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ — ಹೀರೆ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ — ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪಲ್ಯ — ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ — ಸೀಮೆಬದನೆಕಾಯಿ — ಸೊಪ್ಪು

ಖಾದ್ಯಗಳು 95
ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್, ವಿವಿಧ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಬೆಂದ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸದ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ಗಳು — ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು — ಮಸಾಲೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು — ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು — ಟೊಮೆಟೋ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು — ವಿವಿಧ ಇಡ್ಲಿಗಳು—ರವೆ ಇಡ್ಲಿ ಹಸಿರು ಇಡ್ಲಿ—ತರಕಾರಿ ಇಡ್ಲಿ — ವಿವಿಧ ದೋಸೆಗಳು — ತರಕಾರಿ ದೋಸೆ — ಟೊಮೆಟೋ ಹೆಸರುಕಾಳು ದೋಸೆ — ಹಣ್ಣಿನ ದೋಸೆ — ತೇಲುವ ಕಡಬು — ವಿವಿಧ ರೊಟ್ಟಿಗಳು (ಚಪಾತಿ) — ಮಿಶ್ರ ಚಪಾತಿ, ಹಸಿರು ಚಪಾತಿ, ಧನಿಯಾರೊಟ್ಟಿ, ಪುದೀನಾ ರೊಟ್ಟಿ — ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ರೊಟ್ಟಿ — ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಿನ ರೊಟ್ಟಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಖೀರು

ವಿವಿಧ ಭಾತ್‌ಗಳು 103
ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ, ಅನ್ನಾಂಗ 'ಸಿ' ಅಧಿಕವಿರುವ ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ದಾಳಿಂಬೆ ಭಾತ್

VII ಶಾಕಾಹಾರದ ಮಹಿಮೆ 105
ಮಾನವೀಯತೆ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ ರೋಗಜನಕ — ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರ —

ಶಬ್ದಕೋಶ 111

I

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಲು ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೇ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಿಗೆ, ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಶ್ರುತಿಗಳು ಹೀಗೆ ಸಾರುತ್ತಿವೆ.

तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः सम्भूतः।
आकाशाद्वायुः। वायोरग्निः। अग्नेरापः।
अद्भयः पृथिवी। पृथिव्या ओषधयः।
ओषधीभ्योऽन्नम्। अन्नाद् पुरुषः।

ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಆಕಾಶವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಯಿತು. ಆಕಾಶದಿಂದ ವಾಯು, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅಗ್ನಿ, ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ನೀರು, ನೀರಿನಿಂದ ಪೃಥ್ವೀ, ಪೃಥ್ವೀ (ಭೂಮಿ)ಯಿಂದ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಔಷಧಿಗಳು. ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆಹಾರ (ಅನ್ನ). ಆಹಾರದಿಂದ ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳ ಶರೀರ.

ಪೃಥ್ವೀ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶಗಳನ್ನು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಗಿಡಮೂಲಿಕಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾದವು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳು ಇರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಆಹಾರವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ವಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಸತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಸತ್ವರಹಿತ ಆಹಾರ.

ಎಲ್ಲಾಜೀವಿಗಳ ಶರೀರವೂ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ

ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳು ಸರಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧವು ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳು. ಅಥೆನ್ಸಿನ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟಸ್ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧವಾಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಔಷಧವು ಆಹಾರವಾಗಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಮದ್ದಿನಂತಿರುವ ಆಹಾರವೇ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವುದು. ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟಸ್ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರತಜ್ಞ, ಆದುದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನಷ್ಟವಾದಾಗ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರದಿಂದ ಪುನಃ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿದಿದ್ದ.

ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟಸ್ ಹೇಳಿದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರವೇ ಔಷಧ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೇ ಮೊದಲು ಉತ್ಪನ್ನವಾದುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರವೇ ಅನ್ನವು ಅನ್ನವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಅನ್ನವೂ ತಿನ್ನುವವರನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವೇದವಾಕ್ಯದ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರವೇ ಮೃತ್ಯು ಮತ್ತು ಜೀವದಾಯಕ.

ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳು ಸರಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿರುವ ಆಹಾರವೇ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ ನೇಚರ್-ಕ್ಯೂರ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬಹುದು ಇದನ್ನು ಆಚಾರ್ಯ ಕೆ.ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಶರ್ಮ ಬರೆದಿರುವರು.

ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವುದು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರವು

1. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
2. ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು.
3. ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಚರ್ಮ, ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸವೆತವನ್ನು

5. ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದೇ– (ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಶಾಸ್ತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ) ಇಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರು ಬಗೆ. ಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು
2. ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಮೇದಸ್ಸು
3. ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು
4. ಖನಿಜಗಳು
5. ಅನ್ನಾಂಗಗಳು
6. ನೀರು

ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು

ಇದನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಪಿಷ್ಟವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸರಬರಾಜು ಈ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಬಿಳಿಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ, ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ, ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ, ಒಣಗಿದ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಎಲೆ ಇರುವ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಪಿಷ್ಟವು ಉದಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣ ಎಂಬ ವಿಧಾನದಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗಿರುವುದು ಜಲಮಿಶ್ರಿತ ಖನಿಜ ಆಮ್ಲಗಳು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟನಂತರ, ಅದು ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಈ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಹಾಗು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ಸತ್ವಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯನಾಶಕ. ಅವನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಮೇದಸ್ಸು

ಇದು ಶರೀರದ ಅತ್ಯಂತ ಮೂಲ್ಯವಾದ ಒಂದುದ್ರವ್ಯ. ಇದು ಮೂರು ಬಗೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

1. ಅನೇಕ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸು
2. ಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸು
3. ಏಕ ಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸು

ಅನೇಕ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸು ಶರೀರವರ್ದಕ. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಈ ಮೇದಸ್ಸು ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯುವ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಇದು ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಮೇದಸ್ಸು ಆಮ್ಲ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದು. ಇಂತಹ ಆಮ್ಲಕ್ಕೆ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಎಫ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹಾಗೂ ನರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಈ ಅನ್ನಾಂಗ, ಅನ್ನಾಂಗ 'ಬಿ' ಯನ್ನು ಹೀರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು. ಈ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಎಫ್' ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಎನ್‌ಜಿಮಾ ಉಂಟಾಗು ತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಶರೀರವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚರ್ಮ, ಒಣಗಿದ ಕೂದಲು ಇವುಗಳಿಂದ ಇರುವುದು. ಈ ಅನ್ನಾಂಗದ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸು, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಏಕಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ವ ಬೇಕಾದರೆ, ಅನೇಕ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಮಾಡದೆ ಕಚ್ಚಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಎಂದರೆ 'ಪ್ರಥಮಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹ

ವಾದುದು' ಡಚ್ ಸಾವಯವ ತಜ್ಞ ಮುಲಿಡರ್ ಎಂಬಾತನು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟವನು. ಸಾವಯವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ದ್ರವ್ಯ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 20% ಸಾರಜನಕವಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು, ಉಗುರು, ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ, ಮಾಂಸ, ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಸಾವಯವ ಮೈ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾರಜನಕ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಶರೀರದ ಒಳಗಿನ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಸಾರಜನಕ ಮಾಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ತೂಕವನ್ನು ಸಮದೂಗಿಸಲು ಸಸಾರಜನಕ ಅವಶ್ಯಕ. ಸಸಾರಜನಕವು ಸಾರಜನಕದ ಒಂದು ಮೂಲವಸ್ತು. ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದರ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು, ಸಾರಜನಕಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಒಟ್ಟು ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳು ಒಂದೊಂದೂ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವೂ ಬೇರೆಬೇರೆ ಸಾರಜನಕ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು. ಈ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸಪ್ರಮಾಣದ ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳನ್ನು, ದವಸಧಾನ್ಯ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಬೆಣ್ಣೆ ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಕಾಳು, ಬೀಜಗಳು, ಎಲೆ ಇರುವ ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿರಬೇಕು.

ಖನಿಜಗಳು

ಇವು ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಶರೀರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುವು. ಖನಿಜಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು

ಏಕೀಕರಿಸುವುವು. ಇವು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಗಿಡಗಳು ಇವುಗಳ ಸಾರ ಹೀರಿ
ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಖನಿಜ (ಹೇರಳ ಖನಿಜ)

2. ಕಡಿಮೆ ಅಂಶದಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜ. (ವಿರಳಖನಿಜ)

ಹೇರಳಖನಿಜಗಳು –

ಕ್ಯಾಲಿಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಲೋರೀನ್ ಮತ್ತು ಗಂಧಕ.

ವಿರಳಖನಿಜಗಳು –

ಕಬ್ಬಿಣ, ಹಿತ್ತಾಳೆ, ಐಯೋಡಿನ್, ಫ್ಲೋರೀನ್, ಕೊಬಾಲ್ಟ್ ಮೂಲ್ಬಿಡಿಷಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕ್ರೋಮಿಯಂ, ಸಿಲೀನಿಯಂ ಮತ್ತು ಸತು. ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಖನಿಜಗಳು ಒಂದೇ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ, ವಿರಳ ಖನಿಜಗಳೇ ಪ್ರಧಾನವಾದವು. ಅವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುವು. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಬೇಗ ನಡೆಯುವಂತೆ ಈ ವಿರಳ ಖನಿಜಗಳು ನೆರವು ನೀಡುವುವು. ಎನ್ಜೈಮ್‌ಗಳು ಶರೀರದ ನೈಸರ್ಗಿಕಯೋಗವಾಹಕಗಳು. ಈ ಎನ್ಜೈಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದ ವಿರಳ ಖನಿಜಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಎನ್ಜೈಮ್ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಖನಿಜಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಎಂದೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರವಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕ್ಯಾಲಿಸೀಯುಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ:

ಎರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುವು. ಶರೀರ ಒಂದರಲ್ಲಿ 1200 – 1400 ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲಿಸೀಯಂ ಮತ್ತು 650–750 ಗ್ರಾಂ ರಂಜಕವಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ಮೂಳೆ, ದಂತಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುವುದು ಕಡೆಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ದ್ರವಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಖನಿಜಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುವು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಯಾ, ಎಲ್ಲಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮುದ್ರದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀರಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಖನಿಜಗಳು ಹೇರಳ ವಾಗಿರುವುವು.

ಈ ಖನಿಜಗಳು ನೇರವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಪಚನವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವು ಆಹಾರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಕರುಳಿನ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ದಂತಗಳ ಗಟ್ಟಿತನ ಕ್ಯಾಲಿಸೀಯಂನಿಂದ ಬರುವುದು ಈ ಖನಿಜ ಸೋಡಿಯಂ, ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಜೊತೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡಿ ಹೃದಯದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು (ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದು)

ಕ್ಯಾಲಿಸೀಯಂ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡುವುದು. ಅದು ಶರೀರದ ದ್ರವಗಳು ಅಂಗಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಕೆಲವು ಎನಜೈಮ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ರಂಜಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಖನಿಜ. ರಕ್ತದ ತಟಸ್ಥತ್ವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಇತರ ಜೀವ ಸತ್ವಗಳಾದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳೊಡನೆ ಸಾರಜನಕಗಳೊಡನೆ, ಮೇದಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಸೇರಿ ಉಷ್ಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು. ಈ ಎರಡು ಖನಿಜಗಳು ನರಗಳ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸುವುವು. ಹೀಗೆ ಈ ಎರಡು ಖನಿಜಗಳು ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಡಿ' ಹೀರುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾಲಿಸೀಯಂ ಹೀರುವಿಕೆ ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಖನಿಜಗಳ ನ್ಯೂನತೆ ಇದ್ದರೆ, ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಇವು ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಡೆದರೆ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ದಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಸೀಯಂ, ರಂಜಕಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗಿ, ಶರೀರ ಸಣ್ಣದಾಗಿ, ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುವು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಎಂಬ ಮೂಳೆಯ ಬೇನೆ ಬರುವುದು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೊರೊಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗದೆ, ಇತರ ರೋಗಗಳು ಬರುವುವು.

ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ

ಇದು ಕ್ಯಾಲಿಸೀಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆರುವು ನೀಡು ವುದು. ಕಷ್ಟಕರ ಎನ್‌ಜೈವ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕ ವರ್ಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡುವುದು ಮಗ್ನೀಷಿಯಂನ ಕೊರತೆ ಕ್ಯಾಲಿಸೀಯಂನ ಪರಿವರ್ತನೆ ಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಗಟ್ಟಿ ಯಾಗುವುದು ಮೆಗ್ನೇಷಿಯಂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲು, ನಂತರ ರಕ್ತದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲಿಸೀಯಂ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಗ್ನೇಷಿಯಂ ಇರುವುದು.

ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಸೊಡಿಯಂ, ಕ್ಲೋರೀನ್

ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಒಂದರಮೇಲೊಂದರಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಈ ಮೂರು ಖನಿಜಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರ ಅಂಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಆಸ್ಮಾಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ವಸ್ತು ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಹೊರಗಿರುವ ದ್ರವಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ಖನಿಜಗಳು ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವವನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀವ ಗಣಗಳ ಹೊರಸುತ್ತಿರುವ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜಲಾಂಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಜಲಾಂಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ನರಗಳು ಹೊರ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡು ವುದನ್ನು, ನರಗಳ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ, ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸಂಕುಚ

ನೀಯತೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಈ ಖನಿಜಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಮೂರು ಖನಿಜಗಳು ಎಲ್ಲಾ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆ ಇರುವ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವುವು. ಈ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕೃತವಾಗಿದೆ ಇರುವುವು. ಈ ಮೂರು ಖನಿಜಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕವಾದರೂ, ಇತರ ಎರಡು ಖನಿಜಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು.

ಗಂಧಕ

ಈ ಖನಿಜ ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದು. ಸಿಸ್ಟೀನ್ ಟಾರೀನ್.

ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಧಕ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಸಾರಜನಕ ಪೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ, ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಡೀಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಧಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಗಂಧಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟು ತುಂಬಿರುವ ಚರ್ಮದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಂಧಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೀಲುನೊವುಂಟಾಗುವುದು.

ವಿರಳಖನಿಜಗಳು

ಕಬ್ಬಿಣ:

ಪ್ರೌಢ ಶರೀರ ಒಂದರಲ್ಲಿ 4-5ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣವಿರಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣವು ರಕ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನೊಯ್ಯುವ ಕಣಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಪಚನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣವು ಕರುಳಿನ ಭಿತ್ತಿಗಳಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮೂಳೆ ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ತಲುಪುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ರಕ್ತ ಕಣದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನೊಯ್ಯುವ ಕಣಗಳು. ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಇತರ ಶರೀರಾಂಗಗಳಿಗೆ, ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಈ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೀವವಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಒಂದಂಶ ಗುಲ್ಮದಲ್ಲಿ

ಶೇಖರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸಾರಜನಕಗಳೊಡನೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು.

ಈ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ ಅಂದರೆ ಅನಿಮಿಯಾ. ಈ ರೋಗಬಂದವರು ಬಹಳ ಬಿಳುಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಲವಲವಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಒಳ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳ ಕೊರತೆ ಯುಂಟಾಗಿ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಸರಬರಾಜಾಗದೆ, ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಶರೀರ ದಿಂದ ಹೊರಬರದೆ, ಇತರ ಬೇನೆಗಳು ಬರುವುವು.

ಇಡೀಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಹಸುವಿನ (ಹಸಿ) ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚು ಹಸಿರಾದ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಒಣಗಿದ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಮ್ರ:

ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಖನಿಜ. ಕಬ್ಬಿಣ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ತಾಮ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಕಬ್ಬಿಣವು ಕೆಂಪುಕಣಗಳ ಒಂದು ದ್ರವ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಂಪುಕಣಗಳಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ತಾಮ್ರದ ಕೊರತೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತ ಮಾಡಿ, ಕೆಂಪುಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ನ್ಯೂನತೆಯುಂಟಾಗಿ ಅನಿಮಿಯಾ ರೋಗ ಬರುವುದು. ತಾಮ್ರವು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು.

ಐಯೋಡಿನ್:

ಇದು ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಥೈರಾಕ್ಸೀನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೊನ್‌ನಿನಲ್ಲಿರುವುದು. ಥೈರಾಕ್ಸೀನ್ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದು. ಐಯೋಡಿನ್ ಅಂಶಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ಥೈರಾಕ್ಸೀನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ, ಕ್ರೆಟಿನಿಸಮ್ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾಯ್ಟರ್ ಬರುವುದು. ಪ್ರೌಢರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೈಕ್ಸೊಡಿಮಾ ಅನ್ನು ತ್ತಾರೆ. ಐಯೋಡಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸ

ದಿದ್ದರೆ ಥೈರೋಟಾಕ್ಸಿಕೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು. ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಐಯೋಡಿನ್ ಇರುವುದು. ಇದು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನೇರಳೆಹಣ್ಣು (ಜಾಮೂನ್)ನಲ್ಲಿ, ಅದರ ಮರ, ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಐಯೋಡಿನ್ ಹೇರಳನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅನ್ನಾಂಗವಿದೆ.

ಜಲದಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು

ಅನ್ನಾಂಗ 'ಬಿ' ಹನ್ನೊಂದು ಅನ್ನಾಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏಳು ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅವು ಥಾಯಮೀನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ನೈಸಿನ್, ಪೆಲ್ಲಿಗ್ರಾ. ಇತರ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು — ಪೈರಿಡಾಕ್ಸಿನ್, ಪ್ಯಾಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಬಯೋಟಿನ್, ಫೋಲಾಸಿನ್, ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರೀನ್. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಬಿ' ಗುಂಪುಗಳು ಒಂದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು, ಹೃದಯವನ್ನು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು, ಪಚನಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು, ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳನ್ನು, ದೊಡ್ಡಕರಳನ್ನು, ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಇಂಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನ್ನಾಂಗ 'ಬಿ'ಯ ಕೊರತೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಮಾಂಸಖಂಡರಚನೆ, ಚರ್ಮದ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ನರದುರ್ಬಲತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಿತ್ತಿಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ತೀವ್ರರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇಡೀಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಹಸಿತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಗಡಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ, ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಬಿ' ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅನ್ನಾಂಗ 'ಸಿ'

ಇದನ್ನು ಆಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನ್ನಾಂಗ ಒಂದು ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಓಚಿತ ದಲ್ಲಿರುವಂತೆ [illegible] ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು

ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ರಬರುವಾಗ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇದರಿಂದ ಮಲವು ಘನವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದು.

ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಭಾವವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಚನ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಇತರ ತೀವ್ರ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುವು. ಈ ತೀವ್ರ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ದೇಹನಾಶಕಗಳು. (ನೆಗಡಿ ತೀವ್ರ ಖಾಯಿಲೆ ಆದಾಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದು).

ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಇದರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುವೆಂದು ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾರನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ಅವನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಳಸಿದರೆ ನಾರಿನ ಸೇವನೆಯಾಗುವುದು. ಶುದ್ಧೀ ಮಾಡದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ನಾರಿನ ಸೇವನೆಯಾಗುವುದು. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ನಾರುರಹಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾರುಸಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ನಾರು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಪ್ರಧಾನ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳು.

ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ವಗಳ ಜ್ಞಾನದ ನಂತರ, ಬರೀ ದವಸಧಾನ್ಯ, ಅಥವಾ ಹಾಲು ತರಿಗಳಲ್ಲೇ, ಕಚ್ಚಾ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಸೇವಿಸಿ ಬದಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬ ಸಹಜ ಸಂದೇಹ ಮೂಡುವುದು. ಹಾಲು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಕಚ್ಚಾ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹಾಲು, ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿವೆಂದು, ಬರೀ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಸಾಲದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವೆಂಬುದಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಧಾನಾಹಾರಗಳು ಕ್ಷಾರಮಯವಾದುದರಿಂದ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರಾಂಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳು ಆಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ, ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಜೇರಳವಾಗಿವೆ. ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು, ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿ ನಾರು ಅಷ್ಟಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರದ ಪಚನ ಬೇಗ ನಡೆಯು ವುದು. ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣತೆಯ ಸಮಯದ ಎರಡರಷ್ಟು, ಮೂರರಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಪಚನದ ನಂತರ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು. ಲೋಳೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ದ್ರಾಂಕಾಯೋಟೀಸ್ ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುವು.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ತಾಜಾ ಎಲೆ ಇರುವ, ಎಲೆ ಇಲ್ಲದ ತರಕಾರಿಗಳು ಎಳೆಯದಾದ ಮತ್ತು ಬಲಿತ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ತಾಜಾ ಹಾಗೂ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣು ಗಳು ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳು. ದವಸಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಮೊಸರು ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಗಳೂ ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಓದುಗರು ಈ ಎರಡು ವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಮದೂಗಿಸಿ, ಎರಡನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮುಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

II

ಪಚನ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದರೆ ಸಾಲದು. ಆ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಶರೀರವು ಹೇಗೆ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಹೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಈ ಜ್ಞಾನವೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಆಹಾರ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೀರಲು, ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಾಗುವುವು. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುವು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಡು, ತುಂಡು ಮಾಡುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಯಾಂತ್ರಿಕ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತುಂಡಾದ ಆಹಾರಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ರಸಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ, ಸತ್ವಗಳು ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ಅವುಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಗಳಾಗುವುವು. ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲದೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎರಡು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸತ್ವ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು **ಪಚನ** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ **ಜೀರ್ಣಾಂಗ**ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕಿರು ಪರಿಚಯವನ್ನು ಸಚಿತ್ರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಲದ್ವಾರದವರೆಗೆ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಾಳದಂತಿದೆ. ಈ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಎಡಭಾಗ ಲೋಳಿಪದರಗಳಿಂದ ಲೇಪಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಲೋಳಿ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಣ್ಣ ಪಚನಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಇವು ರಸಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಅವುಮೇ ಲೋಜ್ವಲಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ. ಇವು ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಹೊರಗಿದ್ದರೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಗಬಾಯಿ, ಅಲ್ಲಿ ದಂತಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಲಾಲಾ

ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತುಂಡಾಗುವುದು. ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದಂತಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತುಂಡಾಗುವಿಕೆಯಾಗುವುದು. ದವಡೆಗಳ ಚಲನೆಯು ತುಂಡಾಗುವಿಕೆ ಸಹಕಾರಯಾಗಿರುವುದು. ಈ ಚಲನೆಯಿಂದ ದಂತಗಳು ಆಹಾರ ವನ್ನು ತುಂಡುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಚರ್ವಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿಗಳು ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಲಾಲಾರಸ ತುಂಡಾದ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರಿ, ರಸದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿರುವ ಎನ್‌ಜೈಮ್ ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಆ ಎನ್‌ಜೈಮ್‌ಗೆ ಟೈಲಿನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಟೈಲಿನ್ ಕ್ಷಾರವಾದುದು. ಪಿಷ್ಟವು ಕ್ಷಾರ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಿಷ್ಟವೆಲ್ಲವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು ತುಂಡಾದರೂ, ಅವು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಅವು ಆಮ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗುವುವು. ಪಿಷ್ಟವು ಪಚನವಾದರೆ ಆಹಾರದ ಅರ್ಧ ಪಚನವಾದಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವೇ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟದ ಪಚನವಾಗದಲ್ಲಿ, ಕರುಳಿನ ಆರಂಭ ಭಾಗವಾದ ಡಿಯೋಡಿನಂನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು.

ಜಠರ

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟದ ಪಚನನಂತರ ಆಹಾರವು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಜಠರ ವನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಈ ಜಠರಕ್ಕೆ ಅನ್ನಾಶಯವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಜಠರವು ಮಾಂಸಖಂಡದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಚೀಲ. ಮಾಂಸ ದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದುದರಿಂದಲೂ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ, ಜಠರವು ಆಹಾರವನ್ನು ದಂತಗಳಿಲ್ಲದಲ್ಲೇ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಕಡಿಯುವುದು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜಠರ ರಸದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದು. ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೊಕ್ಲೋರೀಕ್ ಆಮ್ಲವಿದೆ. (ಜಲಜನಕ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರೀನ್‌ವುಳ್ಳ ಆಮ್ಲ). ಪೆಪಸಿನ್ ಎಂಬ ಎನ್‌ಜೈಮ್ ಇದೆ. ಪೆಪಸಿನ್ ಸಾರಜನಕದ ಪಚನವನ್ನು ನಡೆಸು

ವುದು. ರೆನಿನ್ ಎಂಬ ಎನ್‌ಜೈಮ್ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪಚನಕಾಲಕ್ಕಿಂತ, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಪಚನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಚನ ಕಾಲವು ಇತರ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಆ ಅಂಶಗಳು

1. ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಜಠರದ ಭಿತ್ತಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಕಡಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆದರೆ ಪಚನವು ಬೇಗ ನಡೆಯುವುದು.

2. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾದರೆ ಜಠರರಸ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವು ಹುದಿಗೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

3. ಜಠರರಸ ಮತ್ತು ಎನ್‌ಜೈಮ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳಾಗಬೇಕು.

4. ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಸತ್ವಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುವು. ಈ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಸಾರಜನಕ ಪಚನದ ಸಮಯ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

1. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 5 1/2 —೬ ಗಂಟೆಬೇಕು. ಘನ ಪದಾರ್ಥ, ದವಸಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 4 ಗಂಟೆಬೇಕು. ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 3—3 1/2 ಗಂಟೆಬೇಕು. ಧಾನ್ಯ ಪೇಯಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 2—2 1/2 ಗಂಟೆಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಮಯ ಗರಿಷ್ಠ ಸಮಯ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನ್ಯೂನವಾದಲ್ಲಿ ಇತರ ಅಂಶಗಳಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಬಹಳದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪಚನ ನಡೆದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ರೋಗಬರುವುದು. ಜಠರ ಪಚನಕಾಲ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತ ಸಾರ ಜನಕ ಕೊಳೆಯುವುದು, ಪಿಷ್ಟವು ಹುದಿಗೇಳುವುದು.

ಡಿಯೋಡಿನಂ ಪಚನ: ಇದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಆ್ಯಕಭ ಭಾಗ. ಇದು ಹತ್ತು

ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪಚನ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದು. ಆಹಾರವು ಪೈಲೋರಿಕ್ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಮೂಲಕ ಬರುವುದು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ ಆಹಾರವು ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಚೈಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚೈಮ್ ಎಂದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಸವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥ. ಡಿಯೋಡಿನಂನಲ್ಲಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದು. ಪಚನಕ್ಕೆಂದು ಮೇದ್ಶೋಜೀರಕ ರಸವು ಮೇದ್ಶೋಜೀರಕಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸಿ, ಡಿಯೋಡಿನಂನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಆಹಾರದೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ಸು ಡಿಯೋಡಿನಂನಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪಚನವು ಕ್ಷಾರಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು.

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ: —

ಇದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ, ಉದ್ದವಾದ ಗ್ರಂಥಿ. ಇದು ಜಠರದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯ ನಾಳವು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ನಾಳದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಡಿಯೋಡಿನಂನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಮೇದ್ಶೋಜೀರಕ ರಸವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೇದ್ಶೋಜೀರಕ ರಸದಲ್ಲಿರುವ ಎನ್‌ಜೈಮುಗಳು.

1. ಟ್ರೈಪಿಸೀನ್ ಇದು ಸಾರಜನಕದ ಪಚನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.

2. ಸ್ಟೀಪಸಿನ್ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಮೇದಸ್ಸು ಪಚನದ ನಂತರ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಆಮ್ಲಗಳ ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡುವುದು.

3. ಅಮೈಲೊಪ್ಸಿನ್ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳನ್ನು ಪಚಿಸುವುದು.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ:

ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥಿ. ಇದರ ರಸವು ಹಳದೀ ಬಣ್ಣದ್ದು, ಬಹು ಕಹಿ, ಜಿಗುಟ್ಟುಳ್ಳದು ಮತ್ತು ರಸದ ರಚನೆ ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದುದು.

ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಬೈಲ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಚನ ಕಾಲವು ಬೈಲ್ ರಸದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಬೈಲ ರಸವನ್ನು ಪಿತ್ತರಸವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

1. ನೀರು.
2. ನಿರವಯುವದ ಲವಣಗಳು.
3. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡುವುವು. ಅವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಜೀವ ಸತ್ವಗಳ ಶೇಖರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಕಸ್ಮಾತಾಗಿ ವಿಷವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ, ವಿಷದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡುವುವು. ಈ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಅನಾರೋಗಕರ ಆಹಾರವನ್ನು, ಪಿಷ್ಟದ ಅಜೀರ್ಣತೆಯನ್ನು, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣತೆಯನ್ನು ಬಹಳಕಾಲದವರೆಗೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ತೊಡಕು ದೈನಂದಿನ ತೊಡಕುಗಳಾದರೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ, ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುವುದು. ಈವರೆಗೆ ಡಿಯೋಡಿನಂನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಪಚನವಾಗುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದೆವು. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ.

ಸಣ್ಣಕರುಳು

ಪಚನವೆಂದರೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸತ್ವ ಹೀರುವಿಕೆ. ಈ ಹೀರುವಿಕೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು. ಈ ಕರುಳು ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಡಿ ಉದ್ದವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಚಲನವಿರುವುದು. ಈ ಚಲನಕ್ಕೆ ಪೆರಿಸ್ಟಾಲಿಸಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹೀರುವಿಕೆ ಆಗುವುದು. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಹೀರುವಿಕೆ ನಡೆಯುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಜುಕಸ್ ಎಂಟರಿಕಸ್ ಎಂಬ ರಸದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಈ ರಸದಿಂದ ಟ್ರೈಪ್‌ಸಿನ್ ನವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದಾಗ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಭಿತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳುಗಳಂತೆ ಚಾಚಿರುವ

ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಅವಕ್ಕೆ ವಿಲ್ಲೈ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಾಚಿರುವ ಅಂಗಗಳು ಸಕ್ಕರೆ, ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ. ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಸಣ್ಣನಾಳ ಗಳಂತಿರುವ ಲಾಕ್‌ಟೀಲ್‌ಗಳು ಹೀರುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಪಚನ ಮತ್ತು ಹೀರುವಿಕೆ ಆಗಿ, ಉಳಿದ ಆಹಾರವು ದೊಡ್ಡಕರುಳಿಗೆ ಸಾಗಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ಮಲವಾಗಿ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ನೂಕಲಾಗುವುದು. ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗು ವುದು.

ಪಚನವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಸತ್ವಗಳ ಹೀರುವಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಹೀಗೆ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಅಜೀರ್ಣತೆಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ. ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಆಹಾರವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಅಜೀರ್ಣವಾದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಮೊದಮೊದಲು ಅಜೀರ್ಣವಾದಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗಿ, ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ಈ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಲಹೆಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಿರಾಮ ದೊರೆಯಲೆಂದು ಪಥ್ಯದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿರುವುವು.

ಶರೀರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು, ಶರೀರದ ಸ್ವಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆಂದು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುವು. ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತಿಳಿಯುವುದು.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಸತ್ವವನ್ನು ಹೀರಿ, ರಕ್ತ ಮೂಳೆ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು ವುದು. ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸತ್ವಗಳು ಹೇಗೆ ಇತರ ಶರೀರಾಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದೆವು. ಆದುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಉದರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನವಾಗು ವುದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ಬೇನೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಕೊನೆಗೆ ಶರೀರದ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನವಾಗುವುದು. ಇತರ ರೋಗಗಳು ಬರು ವುವು. ಇದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

III

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಿಸಿ

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಂದು ಮನೋರಂಜನೆಯು. ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಿದ್ದರೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಉಲ್ಲಾಸಮಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮನೋರಂಜನೆಯೆಂದು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮನೋರಂಜನೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಯಾಸ ಉಪಶಮನವಾಗಬೇಕು. ಆಯಾಸ ಉಪಶಮನವಾದ್ದಲ್ಲಿ, ಶರೀರ ಲವಲವಿಕೆ ಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೂ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆಂದು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡ ಲಾಗಿವೆ. ಅವು

1. ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

2. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಸಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಅಥವಾ ಸ್ಪೈನಲ್ ಬಾತ್‌ನಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸ್ಪೈನಲ್ ಬಾತ್ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬೆನ್ನೆಲಬಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ನಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಕ್ಕೆಂದು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೊಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟು, ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆಂದು ಎಲ್ಲಾ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

3. ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕು.

4. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅಥವಾ ಭಜನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸ್ತೋತ್ರಪಠಣದಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಂತೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯ. ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೇನು ಎಂಬ ಸಂಶಯ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರಬಹುದು. ರುಚಿಕರ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು. ಆದರೆ ಈ ರುಚಿ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇಂತಹ ಸತ್ವಭರಿತ ರುಚಿಯೇ ಸರಿಯಾದ ರುಚಿ. ಈ ರುಚಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವುದು. ಇಂತಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರುಚಿ ಖಾರವಾಗಿರಲಿ, ಲವಣವಾಗಿರಲಿ, ಅಥವಾ ಸಿಹಿಯಾಗಿರಲಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಪ್ಪೆಯಾದ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ ಮೊದಲನೆಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಇಂತಹ ಸಹಜ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಂದು ಕಲೆಯೇ ಸರಿ.

ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ಅರಿತರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ಅರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಅಂಶಗಳು.

1. ಏನನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದು (ಯಾವ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು)
2. ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಸಮಯ (ಯಾವಾಗ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು)
3. ಆಸ್ವಾದನೆಯ ಕ್ರಮ (ಹೇಗೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು)
4. ಆಸ್ವಾದನೆಯ ಪರಿಮಾಣ (ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು)

ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

1. ಏನನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದು:

ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಎಂಬುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕಂಡುದುದೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವುದು ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿವೆ. ಆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಸತ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆ ಆಹಾರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಆಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರಲೆಂದು ಅನೇಕ ಕೃತಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಸತ್ವಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೃತಕ ಆಹಾರ ಖಾದ್ಯವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ರೋಗದಾಯಕ. ಕೃತಕವಿಧಾನದಿಂದ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ,

ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಟಾನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳು ಖಾದ್ಯ ಗಳಲ್ಲ. ಖಾದ್ಯಗಳೆಂದರೆ —ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು, ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಸೊಪ್ಪು, ತಾಜಾಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ವಿವಿಧ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಮೊಸರು ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ, ಇವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾಗುವುದು.

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಋತುಗಳಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲಾ ನಮೂನೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಕಾಪಾಡಲು ಕೃತಕವಿಧಾನ ದಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರಳನ್ನು ಸೇರಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸತ್ವವನ್ನು ನಾಶಪಡಿ ಸುತ್ತವೆ, ಖಾದ್ಯಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರುಚಿ ಯನ್ನು ಮರೆಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಆಯಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ತರಕಾರಿ ಗಳು ದೊರೆಯುವಾಗ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ.

2. ನಾವು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ತೊಗಟನ್ನು (ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು) ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ತೊಗಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ವಗಳಿರುವುವು. ಈ ತೊಗಟನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದಂತಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುವು. ಸಿಪ್ಪೆಯೊಡನೆ ಆಹಾ ರತಿಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ತುಂಡಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಈ ವಿಚಾರ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ತೊಗಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂರ್ಯ ಕಾಂತಿ ಅನ್ನಾಂಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಏಕೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಪಲ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅನೇಕಬಾರಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಬಿ' ನಾಶವಾಗುವುದು.

3. ಉತ್ತೇಜಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಉದ್ದೀಪಕ ಔಷಧ ಆಹಾರಗಳು, ಮತ್ತು

ಅನ್ನಾಂಗ ಭರಿತ ಔಷಧಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುವು. ಜನರು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಸತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯೆಂದು ಭ್ರಮಿಸುವರು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸತ್ವಗಳು ಸೇರಿ ಇರುವುವು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ವಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುವು, ಹೀರಲಾಗುವುವು. ಸತ್ವಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಬೆರೆಸುವಿಕೆ ಮೂರ್ಖತನ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಖಾದ್ಯವೆಂದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು. ನಾಲಿಗೆಯು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಿದರೆ ಸತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗದಾಯಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಚಟವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನವನು ರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಅಂಶಗಳು.

1. ರುಚಿಮಯ ಖಾದ್ಯಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ರಸಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪಚನಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಖಾದ್ಯಗಳ ಸಹಜರುಚಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದರಿಂದ ರಸನ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿರುವ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಅಳತೆ ಮೀರಿ ತಿಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು.

2. ಖಾದ್ಯದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಂಪಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ರಸನಗ್ರಂಥಿಗಳು ಘನೀಕೃತವಾಗಿ, ರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನ್ನನಾಳವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಂಪಾದ ಖಾದ್ಯ ನಾಳವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂಪಾದ ಖಾದ್ಯ ತಿಂದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕೆ ತಂದು, ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ದ್ರವ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ (ಸಾರು, ಹುಳಿ) ಪಾಕ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದಂತಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ದ್ರವರೂಪ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಪಚನ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಷ್ಟು ಘನರೂಪ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜಠರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಘನರೂಪ ಖಾದ್ಯಗಳಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಆಸ್ವಾದನೆಯ ಸಮಯಃ

ಖಾದ್ಯಗಳ ವಿವರದಂತೆ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಮಾನವ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡುವಂತೆ ಖಾದ್ಯದ ಸೇವನೆಗೂ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡಬೇಕು. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಂಬ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ನಾವು ಹೊತ್ತಿಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಹಸಿವು ಎಂದರೇನು ? ಹಸಿವು ಎಂದಾಗುವುದು ಇದರ ಉಪಶಮನ ಕ್ರಮವೇನು ಎನ್ನುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ.

ಕೆಲಸವನ್ನು ಭರದಿಂದ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿವಂತರಾದಾಗ, ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಶ್ರಮ ರಹಿತವಾಗಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಂತಾಗಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾಗ ಈ ಹಸಿವು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು.

ಈ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸೂತ್ರವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

उद्गत रशुझिरूसाहो ह्वेगासर्गा थश्गेचिभः ।
लधुता क्षुनू पिपासा च जीर्णाहारस्य लक्षणमु ।।

ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ, ಜಠರದಿಂದ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಬಂದಾಗ, ಶರೀರ ಹಗುರವಾಗಿ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುವುದು ಇದೇ ಹಸಿವಿನ ಲಕ್ಷಣ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಹಸಿವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಜಠರದಲ್ಲಲ್ಲ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ ಲಾಲಾರಸ ಸುಖವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಲಾಲಾರಸ ಸ್ರಾವದಿಂದ ಉದರವು ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅಣಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

1. ಜಠರವು ಖಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

2. ಎಲ್ಲಾ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆತಿರಬೇಕು.

3. ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅವು ಇದ್ದರೆ ವಿಷವೆಂದು ತಿಳಿದು ಹೊರದೂಡಿಸಬೇಕು.

4. ಶರೀರಾಂಗಗಳು ಹಗುರವಾಗಿರಬೇಕು.

5. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು.

6. ಹುಟ್ಟಿದ ಹಸಿವು ಹಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜಠರವು ಖಾಲಿಯಾದಾಗ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಅದು ಸಣ್ಣದಾಗುವುದು. ಹಸಿವು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಜಠರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆತರೆ ಹಸಿವಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹಸಿವಾಗುವುದು. ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಂತರ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹಸಿವಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುನಃ ವಿರಾಮವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಉದರದಲ್ಲಿ ಮಲವಿದ್ದರೆ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಲಭರಿತ ಜಠರವಿದ್ದು ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾದರೆ, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆ, ಈ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಲಂಬಿತ ಜೀರ್ಣತೆಯಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಗದೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗುವುದು ಆಚಾರ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಶರ್ಮರ ಪ್ರಕಾರ ಮಲಬದ್ಧತೆ ರೋಗಗಳ ಜನನೀಜನಕ.

ಆಸ್ವಾದನೆಯ ಕ್ರಮ ಹೇಗೆ ತಿನ್ನುವುದು.

ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಆಹಾರ ಆಸ್ವಾದನೆ ಒಂದು ಅರ್ಥಹೀನಯಜ್ಞವಾಗುವುದು. ಹಾಡುಗಾರನು ಇತರ ವಾದ್ಯಗಳೊಡನೆ ಶ್ರುತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಡಿದರೆ ಕಲಾಭಿಮಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುವುದು. ಅಪಸ್ವರ ಎಂದೂ ಎಲ್ಲೂ ಕೇಳಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು. ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಿಯದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಆಸ್ವಾದನೆಯ ಕ್ರಮ, ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆಸ್ವಾದನೆಯ ಕ್ರಮ ಇಬ್ಬಗೆ. ಅವನ್ನು ಈವರೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಅಗಿಯಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾದ ಅಗಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ದನಕರುಗಳಂತೆ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಮೆಲಕು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ತುಂಡುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳೊಡನೆ ಜೀರ್ಣರಸ ಸೇರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ತುಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ತುಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದರೆ ಸತ್ವಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆಂದು ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರಭಸದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಸ್ಸಿಗೆಂದು ಅಥವಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲದೆ, ಅದು ಒಂದು ಅಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಆತುರಾತುರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯದೆ, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣರಸದೊಡನೆ ಬೆರೆಯದೆ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರೇರಣೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಕುಳಿತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಂದರೆ

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಪಚನಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ರಸವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ವರಿತ ಊಟ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಲ್ಲಿ ಯತೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕೋಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವಿರಬೇಕು. ಆವಾಗ ಆತುರಾತುರ ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಲೇಬೇಕು. ಅಗಿಯುಲು ಈ ಕೋಶವು ಹಿಡಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಅಗಿಯದೆ ನುಂಗಿದರೆ ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ಹಿಸುಕಿದಂತಾಗುವುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಕುಡಿಯುವುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಘನ ಆಹಾರ ದ್ರವವಾಗಿ ಅಗಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಲಾಲಾರಸದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು. ಲಾಲಾರಸ ಜಲ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗುವುದು. ಜಠರವು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಜಠರವು ಅದರ ಭಿತ್ತಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಿಗ್ಗುವುದು. ನಿರಂತರ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಜಠರ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಉಬ್ಬುವುದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣರಸಗಳನ್ನು ನಿರರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೈತ್ತರೀಯೋಪನಿಷತ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದು ತಿನ್ನುವನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ನೀರು ಪಂಚ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅದನ್ನು ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಜಠರವನ್ನು ನಾಳಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆವಾಗರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ರಸವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಊಟದ ಮೊದಲು ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ಅಥವಾ ಅರವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

4. ಖಾದ್ಯಗಳ ಪರಿಮಾಣ:

ಇಂದು ಆರು ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದಿರುವೆ ಊಟವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ

ಇಲ್ಲಾ ಎರಡು ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವೆ ಹೀಗೆ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವೇ ಎಂದು ಎಲ್ಲರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಬಹಳ ಸಹಜ. ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪರಿಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುವುದೇ ಸರಿ. ಈ ಜ್ಞಾನ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಸರಿಯಾದ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು.

2. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು.

3. ಸಾತ್ವಿಕಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸವಿಗೋಸ್ಕರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಹುಣಸೇಯನ್ನು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮತ್ತು ಖಾರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಅಡುಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿಕರ, ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಸರಿಯಾದ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟದ ನಂತರ ಅಂದರೆ ಎರಡು ಮೂರ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ಇದ್ದು ಜಾಡ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿಯಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಮಾಣದ ಆಹಾರವೇ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಇಂತಹ ಕನಿಷ್ಟ ಪರಿಮಾಣದ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಗರಿಷ್ಠ ಪರಿಮಾಣವಾಗಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿ ಜೀರ್ಣತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

5. ನಾವು ತಿನ್ನುವಾಗ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು (ಹುಳಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಚಿತ್ರಾನ್ನ) ಹೀಗೆಂದು, ವಿವಿಧ ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸುಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

6. ನಾವು ತಿಂದನಂತರ ವಾಯು (ತೇಗು) ಬರುವುದು. ಈ ತೇಗು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ತೇಗಿನ ಮೇಲೆ ತಿಂದರೆ ಅದಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತಿಂದಂತೆ.

7. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಿಂದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನಾವು ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳನ್ನು, ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿಂದರೆ ಅಪಾಯಕಾರ. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿ ತಿಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ಅದು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಹಾನಿಯೇ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿ ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಹಿಗ್ಗಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಪುನಃ ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಇದೊಂದು ವಿಷ ವರ್ತುಲ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಇಂತಹ ಸ್ವಾರ್ಥ ಒಂದು ಪಾಪ.

ಕೆಲವರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಂದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾರು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಾದ ತಪ್ಪು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು ಮತ್ತು ವಿಲಂಬಿತ ಜೀರ್ಣತೆಯಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಅಜೀರ್ಣ ಆಹಾರವು ವಾಯುವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡವುದರಿಂದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗುವುದು ಎಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ಎಂದಾದರು ಒಮ್ಮೆ ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತ್ರಿಗುಣ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಹತ್ತು – ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಾಗಿ ಇಡೀ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು.

ಆಹಾರವು ಜೀವಿಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೊದಲು ಉತ್ಪನ್ನವಾದುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಗೆಂದು ಆಹಾರ ಮೀಸಲು. ಅವನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ತಿನ್ನದೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವರೇ ! ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಡಿ !

IV

ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಆಹಾರ, ಉತ್ತೇಜಕಗಳು (ಪರಿಶಿಷ್ಟಗಳು) ಉದ್ದೀಪಕಗಳು

ಪದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದವರೆಗೆ ಮಾನವನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಸಮಾನವಾಗಿತ್ತು. ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಇವರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿ ಆಗಿ, ಅದನ್ನು ಬಯಸಿದ ಮಾನವ ತನ್ನ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿದ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದುದು ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕೈಗಾರಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ, ಈ ಕ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಯಿತು. ಈ ಕ್ರಾಂತಿ ವ್ಯವಸಾಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿ, ಕೃಷಿಯ ಒಂದು ಉದ್ಯಮವಾಯಿತು. ಈ ಉದ್ಯಮದ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯ — ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ರೈತರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ.

ಈ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನೋ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಗಳಾಗುವುವು. ಹಾಗೆಯೇ ಭೂಮಿಯ ಸಹಜ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವುವು. ಮಣ್ಣು (ಭೂಮಿ) ಜೀವಿಗಳ ಆಕರ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಣ್ಣುಹುಳು. ಇದು ಮಣ್ಣನ್ನು ಕೊರೆದು (ಅಗಿದು) ತನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆಹಾಕಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಫಲವತ್ತಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಅನೇಕ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳಿವೆ. ಇವು ಮಣ್ಣು ಹುಳುವಿನಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುವು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದು. ಪುನಃ ಪುನಃ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಳಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವುದು.

ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರದ ಹಾವಳಿ ತಿಳಿಯುವ.

1. ಕ್ಯಾಲ್‌ಸೀಯಂ ಪೂರಿತ ಗೊಬ್ಬರವು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬಾಲ್ಟ್, ಸತು ಮತ್ತು ಮೇಗ್ನೀಷಿಯಂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಅದನ್ನು ಹೀರಿದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

2. ಸೂಪರ್ ಫಾಸ್ಪೆಟ್ ಗೊಬ್ಬರವು ತಾಮ್ರದ ಕೊರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಗಿಡಗಳು ಸಿಯೋಬಿಯಂ ಮತ್ತು ಪಾಸ್ಪಿಯಂ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೀರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು.

3. ನೈಟ್ರೇಟ್ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಸಾರಜನಕದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಇದರ ಅಂಶವನ್ನು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಸಿ'ಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು (4) ಸಾರಜನಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗೊಬ್ಬರ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಬಿಯ 12 ಅಳತೆ ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಳತೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಏರು ಪೇರಾಗಿ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಬೇಗ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತಗಳಾಗಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತಗಳಾಗುವುದು. ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಾದ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗಿಡಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಗಿಡಗಳು ಹೀರಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರ ಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೃಷಿ ದ್ವಿಗುಣ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾದರೂ ರೋಗದಾಯಕವೂ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಅದರೊಡನೆ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದವು. ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಿತ ಆಹಾರದ ಶೇಖರಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತು. ಈ ತೊಂದರೆ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿತು. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಎನ್‌ಝೈಮ್ ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಕೊಳೆತು ಬಳಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಹಿಟ್ಟು ವಾಸನೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಳೆತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಗೋಧಿ

ಯಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ತಿಳಿದರು. ಹೀಗೆ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಉತ್ಪನ್ನವಾಯಿತು. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡುವುದು. ಈ ಹೊಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಎನ್‌ಜೈಮ್‌ಗಳಿವೆ. ಆಗ ಉಳಿಯುವುದೊಂದೇ ಪಿಷ್ಟ. **ಈ ಪಿಷ್ಟವೇ ಮೈದಾ.** ಮೈದಾ ಸತ್ವಹೀನವಾದುದು. ಈ ಮೈದಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು ?

ಮೈದಾ ಉತ್ಪಾದನೆಯಂತೆ ಬ್ರೆಡ್, ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಕೇಕ್, ಜಾಮ್ ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿದರೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಎಂದು ಸಂಶಯಪಡುತ್ತೇವೆ.

ಅವು ಕ್ಲೋರಿನ್-ಡೈ-ಆಕ್ಸೈಡ್, ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಬ್ರೋಮೈಡ್, ಅಮೋನಿಯಂ ಪರ್ ಸಲ್ಫೇಟ್, ಬೆನ್‌ಜೋಯಿಲ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್, ಕ್ಲೋರಿನ್, ಸಲ್ಫರ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈ. ಸೂಪರ್ ಗ್ಲಿಸರಿ ನೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್, ಸ್ಟೀರೈಲ್ ಟಾರ್‌ಟ್ರೇಟ್, ಲಿಸೀರೆನ್,

ಇವು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲೆತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು.

ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಿ, ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ತಿಂದಂತೆ ಹಾಲನ್ನು ಶುದ್ಧೀ (ಪಾ) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬರೀ ಕ್ಯಾಲಿಸೀಯಂ ಇರುವುದು. ಈ ಕ್ಯಾಲಿಸೀಯಂ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಜೀರ್ಣತೆಯಾದರೆ ಅವು ಮಲವಾಗಿ ಕೊಳೆತು ಅಜೀರ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಸಾರಜನಕ ಪಚನೆಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಅಮೋನಿಯಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಗುವುದು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಮಾರುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಸಾರಜನಕ ಬೇಕಾದರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇದೇ ಕಾಳುಗಳನ್ನು

ಬೇಯಿಸದೆ ಅಥವಾ ಬೆಂದು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಾಗಿ ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಕೀಲು ನೋವು ಬರುವುವು. ಇಂದು ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಮೇದಸ್ಸು

ಮೇವಸ್ಸು ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ಖಾದ್ಯಗಳು ಎಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಬೀಜಗಳು.

ಹಿಂದಿನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೋಲ್ಡ ಪ್ರೆಸ್ ಎಂಬ ವಿಧಾನದಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಾಗುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಗೋಧಿಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಆಗುವ ಕೊಳೆತ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲೂ ಆಗುವುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ **ಹೈಡ್ರೊಜನೇಷನ್** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣಬೇಕು (235°) ಶುದ್ಧಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪೆಟ್ರೊ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು

ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಸಹಜ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಶೋಧಿಸಿ, ವಾಸನೆ ರಹಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕಸತ್ವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸತ್ವಗಳು - ಲೆಸಿತಿನ್, ಖನಿಜಗಳು, ಅನ್ನಾಂಗ ಈ ಮತ್ತು ಲಿನೋಲಿಕಾ ಆಮ್ಲ ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಹೈಡ್ರೊಜನೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಚ್ಚಾಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿತ್ತು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೋಟನಾಯ್ಡ್ (ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ದ್ರವ್ಯ ಇವಲ್ಲಿಗೆ ಲೆಸಿಕನ್ ಎಂಬದು ಸಹಜ ರಕ್ಷಣದಾಯಕ ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗ 'ಈ' ಇರುವುವು. ಅನ್ನಾಂಗ ಈ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಾಡುವ ಅಪಾಯ ವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಚ್ಚಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಗಳು ಮಾನವನ ಶರೀರವನ್ನು ಅಧಿಕ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯ

ವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಎಣ್ಣೆಯ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಲ
ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬಳಸಿದರೆ ಎಣ್ಣೆಕೂಡ ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಕರೆದ ಎಣ್ಣೆಯ ಸತತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ. ಆದುದರಿಂದ ಕರೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಳಸ ಬೇಕು. ಹೋಟೆಲು, ಬೀದಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕರೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಾವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಂತರ ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಎಣ್ಣೆಯೂ.

ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಸಕ್ಕರೆ

ಇದರ ಅಗತ್ಯ ನಮಗೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಬದುಕಲ ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಈ ಸಕ್ಕರೆಯ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತಿಳಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇನೋ ?

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡುವಾಗ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಗಳನ ಮೊಲೆಸಸ್ ಎಂದು ತೆಗೆದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೊಲೆಸಸ್ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೊಳೆಯ ದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು. ಸತ್ವ ಹೀನವಾದುದೇ ಸಕ್ಕರೆ ಇದರ ಬಳಕೆ ಆರೋ ದಾಯಕವೇ ? ನೀವೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಪ್ರೊ ಜಾನ್ ಯಡಕಿನ್ ಎಂಬುವನ **ದನ್ಯೂಟ್ರೀಷನ್ ಬಿಸನೆಸ್** ಎಂಬ ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳಲೆಲ್ಲಾ ಅ ಸತ್ವಹೀನವಾದದು ಎಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಈಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾಡುವ ಹಾನಿ ತಿಳಿಯೋಣ. ನಾವು ಕಬ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯುರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರೂಪದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಂದು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ಇನ್‌ಸೂಲಿನ್ ಎಂ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉತ್ಪ ವಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿ ಅದರ ಬದಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ರೋಸ್ ತಕ್ಷಣ ಉತ್ಪ ಯಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾಗಳಾಗುವುದು ಹೈಪರ್ ಗ್ಲೈಸೇಮಿಯ

ಅಂದರೆ ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿತ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೀರುವಿಕೆಗಾಗಿ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದು. ಈ ಸತತ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕಾಂಗ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲಾರದೆ ಮಧು ಮೂತ್ರ ರೋಗ(ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ) ಬರುವುದು. ಸಕ್ಕರೆಯ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಅನ್ನಾಂಗ ಬಿ, ಮತ್ತು ಕ್ರೋಮಿಯಂ ಎರಡನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಈ ಎರಡು ಸತ್ವಗಳ ನ್ಯೂನತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ರೋಗ ಗೌಟ್, ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಅತಿಶಯತೆ ಇಂದ ಸಂಕಟ, ಹೃದಯದ ರೋಗ, ಬೊಜ್ಜು, ಹಲ್ಲಿನ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದು.

ಶುದ್ಧೀಕರಣವೆಂದರೆ – ಶುದ್ಧಮಾಡುವುದು ಮೇಲೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿವೆಯೇ ? ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವರೆಲ್ಲರು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಶೀಘ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಿ ಖಾದ್ಯಗಳು: ಇಂದು ಆರ್ಥಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಾಗಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಆತುರಾತುರದಿಂದಲೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆಂದು ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಊಟಕ್ಕೆಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಊಟದನಂತರ ವಿರಾಮವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಶೀಘ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ಖ್ಯಾದಗಳಾದ ಬ್ರೆಡ್ ಜಾಮ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತುರಾತುರದ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುವುವು. ಇಂದು ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತರುವಾಗ ಅನೇಕ ಕೃತಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಿತ ಖಾದ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಜಾಮ್, ಸಾಸ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಕೃತಕ ಹಣ್ಣಿನರಸಗಳು ಮತ್ತು ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ಮಾಡುವ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಜಾಮೂನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ

ಹಿಟ್ಟುಗಳು ಇವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ರುಚಿಯು ಕೃತಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ತಯಾರಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಅನುಕೂಲ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರಲೆಂದು ರಕ್ಷಣದಾಯಕವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣಗಳಿರಲೆಂದು ವರ್ಣದಾಯಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು, ಸುವಾಸನೆ ಇರಲೆಂದು ಕಂಪನ್ನು ಕೊಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ, ಪರಿವರ್ತನ ಸಾಧಕ, ಸ್ಥೈರ್ಯದಾಯಕ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸುಮಾರು ಮೂರುಸಾವಿರದಷ್ಟು ನಮ್ಮ ದೇಶವಲ್ಲಿ ಬಳಸುವರು. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯ ನಾಶಕಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಕ್ಷಣದಾಯಕ, ವರ್ಣದಾಯಕ, ಸುವಾಸನೆದಾಯಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೋಲ್‌ಟಾರ್*ನಿಂದ ತಯಾರಾದವು. ಇವು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹದಕ್ಕೆ ಕಾರ್ ಸಿನೋಜೆನಿಕ್* ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

*ಕೋಲ್‌ಟಾರ್ — ಇದು ಇದ್ದಿಲಿನಿಂದ ತಯಾರುಮಾಡಿದ ಡಾಮರು ಎಣ್ಣೆ ಕೀಲೆಣ್ಣೆ.

*ಕಾರ್‌ಸಿನೋಜೆನಿಕ್ — ಜಾಮೂನ್ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯೂಟಿಲೇಟೆಡ್

ಆಹಾರ ಸಂಕಲನಗಳಾದ ಸ್ಯಾಕ್ರೀನ್, ಗಂಧಕ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಆರಂಭ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಲ್ಲದೆ. ಜಾಮ್, ಶರಬತ್, ಐಸ್ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಕೃತಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯತೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೆ ತಿಳಿದಿರುವಿರಿ. ಇಂತಹವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ರೋಗಗಳು ಬರುವುವು.

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಳಸಲಾಗಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಪಿತ್ತಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡು

ತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರು ಈ ಕೃತಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ತರದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದರೆ, ಕೃತಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಓದುಗರೆ !ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಕರ್ಷಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಂದ ಮೋಹಿತರಾಗ ಬೇಡಿರಿ.

ಆಹಾರ ಪರಿಶಿಷ್ಟಗಳು (ಪೂರವಣಿಗಳು) :

ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಲಹೆಗೆಂದು ಹೋದರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸತ್ವಭರಿತ ಟಾನಿಕು ಉದ್ದೀಪಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬರೆದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿವೆ. ಕೆಲವಂತು ಇಪ್ಪತ್ಮೂರು ಸತ್ವಗಳನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಲಾಭವಿದೆಯೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಮುಂದೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಯಾವ ಸತ್ವವು ಬೇರೆಯಾಗಿ ನಿಸರ್ಗ ದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡು ತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಾಮ್ರ ಇಲ್ಲದೆ ಕಬ್ಬಿಣವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ವಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೇರೆ ಸತ್ವಗಳೊಡನೆ ಆಗುವುವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಖನಿಜಗಳ ಹೀರುವಿಕೆ ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳಿಲ್ಲದೆ (ಸಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥ)ಗಳಿಲ್ಲದೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ವಗಳು ಇತರ ಸತ್ವಗಳೊಡನೆ ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇರುವುವು. ಅವು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿಸುವುವು.

ಸತ್ವಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅವಲಂಬಿಸುವುದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಸತ್ವಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಗುವುವು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸತ್ವಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮಾಡುವುವು.

ಕೃತಕ ಟಾನೀಕು, ಪಾನೀಯುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ವಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಎ' ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣು ಗಳ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯುಗಳು :

ಈ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಚೂರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ (ಪುಡಿಗಳಲ್ಲಿ) ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಕೋಕೋಪುಡಿ, ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಆಹಾರಸಂಕಲನ, ಸುವಾಸನೆದಾಯಕಗಳಿವೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಾನಿಕರ. ಶುದ್ಧೀ ಕೃತ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಕಲನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೋಕೋದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಒಂದೊಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಪಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಕಲನ ಎಷ್ಟು ಅಪಾ ಯಕರವೆಂದು ಊಹಿಸಿ, ಕೆಲವು ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಈ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಚೂರ್ಣಗ ಳಲ್ಲಿ ಮಾಲ್ಟಗಳಿವೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾಲ್ಟಗಳೇನೋ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾಲ್ಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಾರಾಟ ಕ್ಕೆಂದು ಬರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಈ ಡಬ್ಬಗಳು ಸಿಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಾಲ್ಟ ಅಪ್ರಯೋಜಕವಾದರೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳ ಸೇವನೆ ನಿರರ್ಥಕ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಮಾಲ್ಟಗಳೊಡನೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಷ ಸೇರಿ ಸೇವಿಸಿದಂತೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜಾಹೀರಾತು ಗಳಿಂದ ಮೋಹಿತರಾಗಬೇಡಿರಿ.

ಉತ್ತೇಜಕಗಳು.

ಅಯ್ಯೋ !ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾಗಿದೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಾನೊಂದು ಬಾರಿ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಾಫಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಸ್ತನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು. ಅದರ ಜೊತೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಸುಸ್ತಾದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ

ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು. ಈ ಕಡಿಮೆ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಹೈಪೊಗ್ಲೇಸೇಮಿಯಾ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಉತ್ತೇಜಕ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಪಾನೀಯಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಮುಂಚೆಯಂತೆಯೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತೇಜಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರಂತರ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಪ್ರಚಾರವಾಗುವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾಕ್ಯ

"Coffee Break May Break your Health !"

ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಫೆನ್ ಎಂಬುದು ಇದೆ. ಸತತ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯು ಎಲ್. ಎಸ್. ಡಿ ಎಂಬ ಮದ್ದು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವುದು. ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕೆಫೆನ್‌ನ ಅಂಶ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಫೆನ್ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರುವುದು ಈ ಕೆಫೆನ್‌ನಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕಾಫಿರುಚಿಯ ಚಟ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಕೆಫೆನ್ ಕೂಡ ಒಂದು ಮದ್ದಿನಂತೆ ಚಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಟೀಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಎಂಬುದು ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಚರ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುವರು. ಈ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಅನ್ನನಾಳದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಚನಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ರಸಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೂಡ ಚಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಕೋಕೋವಿನಲ್ಲಿ ಥಿಯೋಬ್ರೊಮೈನ್ ಇದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ರೋಗ ನರಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ, ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಂಬ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರುಷಗಳ ನಂತರ ಬರುವ ರೋಗಗಳು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೋಕೋ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇಳೀ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಾಗೆಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅದರಿಂದ ದೂರವಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಕೋಕೋವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ. ಕೋಕೋ ಅತ್ಯಂತ ಕಹಿಯಾದದು. ಬಿಳಿಸಕ್ಕರೆಯ ಜೇಬಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕಹಿತನ ಹೋಗಿಸ

ಬಹುದು. ಕೋಕೋ ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಸ್ವಯಂ ರೋಗ ಜನಕಗಳು ಎರಡನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ರೋಗ ಜನಕಗಳ ಬೆರಕೆಯೇ !

ಸುಸ್ತಾದಾಗ ಕಾಫಿ ಟೀ ಕೋಕೋ ಎಂಬ ಪಾನೀಯಗಳ ಬದಲು ಮುಖ ವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಗ ಸುಸ್ತಿನ ಉಪಶಮನವಾಗುವುದು. ಈ ಸುಸ್ತು ಮಾನಸಿಕ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಸ್ತು ಆಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದರೆ ಸುಸ್ತು ಸಂಕಟಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಈ ವಿಚಾರ ಧಾರೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುವುದೆನೆಂದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರಗಳೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು. ಇವು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲಕಗಳು. ದೇವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನು ಕೃತಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಗೆಯಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುವ.

ಪಾತ್ರೆಪಡಗ – ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಪಾತ್ರೆಪಡಗ ಮತ್ತು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಪಾತ್ರೆ ಪಡಗ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳು. ಕೆಲವು ಲೋಹದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಲೋಹವಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ.

ಪಾತ್ರೆಪಡಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

1. ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳು
2. ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳು.
3. ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು.
4. ಲೋಹದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ ಪಾತ್ರೆಗಳು.

ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳು : –

ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಿರ್ಮಿತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಇಂದೂ ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಹಳ ತಂಪಾಗಿರುವುದು. ಕೊಂಡಕೂಡಲೇ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪದಿನ ಇವನ್ನು ಪಳಗಿಸಿ ಹಳೆಯದಾಗಿ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಇವು ಬೇಗನೆ ಮುರಿಯುವುದರಿಂದ ಜೋಪಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ರುಚಿಕರ. ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪಾಗಿರುವ ಮೊಸರು ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದು.

ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳು :

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು

ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪಿಂಗಾಣಿಗಳು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು :

ಇಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ನವೀನ ನಮೂನೆಯ ಗಾಜಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಇವು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ, ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಬಹುದು.

ಲೋಹನಿರ್ಮಿತ ಪಾತ್ರೆಗಳು :

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಅರಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಅನೇಕ ಆಚಾರವಂತರು ಬೆಳ್ಳಿಯ ತಟ್ಟೆ ಲೋಟಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿನ್ನದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲ.

ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳು :

ಕೆಲವರು ಇವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆಂದು ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರಗಳು ತಾಮ್ರದೊಡನೆ ಸೇರಿ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. (ಕಿಲುಬು) ಈ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಮೂರ್ಛೆ ಮುಂತಾದವು. ಆದರೆ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಟ್ಟರೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ — ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೋರೀನ್‌ನನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡುವುದು.

ಹಿತ್ತಾಳೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು :

ಹಿತ್ತಾಳೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅನೇಕರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿತ್ತಾಳೆ ಪಾತ್ರೆಗಳೊಳಗೆ

ಟಿನ್‌ಧಾತುವಿನ ಲೇಪನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಕಾಲದ ನಂತರ ಇದು ಕಿಲುಬು (ತುಕ್ಕು) ಹಿಡಿದು, ಆಹಾರದ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿ ವಿಷ ಸಂಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಿತ್ತಾಳೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಸೀಸ ಲೋಹವನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗ್ಗದ ಧಾತು. ಇದು ಬಹಳ ವಿಷಕಾರಿ. ಶರೀರದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರುವುದು. ಇದರಿಂದ ನರ ದುರ್ಬಲತೆ, ಕ್ಷೀಣ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗುವುವು. ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗವು ಬರುವುದು. ಮೂತ್ರ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು. ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳೂ ಇದೇ ತರಹ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುವು. ಹಿತ್ತಾಳೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಬಹುದು.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಗಳಾದ ಬಾಂಡಲೆ ಹೆಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಹಾರ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರವು ಕಬ್ಬಿಣದೊಡನೆ ಸೇರಿ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ವಿಷವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು.

ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳು :

ಇದು ಹಗುರ ಲೋಹ. ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ವಿಷಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬಿಳಿ ಮಡ್ಡಿ (ಗಸಿ) ಉಂಟಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು. ಇದು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದು, ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಸಂಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗುವುವು. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣನು ಕುದಿಸಿ ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತೂತು ಅಥವಾ ಚುಕ್ಕೆಗಳಾಗುವುವು. ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟ ಆಹಾರ ಕಹಿಯಾಗುವುದು. ಟೊಮೋಟೊ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿದರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಸಂಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನ್ನಾಂಗ

ವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಗಳಾಗುವುವು. ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಸಂಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡು ವುವು. ಅವು ನರಗಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ನಾಳದಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಾಗುವುವು. ರಕ್ತದ ಕೆಂಪುಕಣಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಒಂದೆಡೆ ಒಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕ್ಲಾಗ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಕೆಂಪುಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಲೋಹಸಂಮಿಶ್ರಣಗಳು ಸೇರಿದರೆ ಕೆಂಪುಗಣಗಳು ಒಡೆದು ಅನಿಮಿಯಾ ಖಾಯಿಲೆ (ಬಿಳುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಬರುವುದು.

ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್

ಇವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಣಗಿದ ಹಿಟ್ಟು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ, ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಇವುಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಬಹಳ ಕಾಲದ ನಂತರ ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳು ಬರುವುವು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿವಿನೈಲ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಪೆಟ್ರೊ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ವಿಷ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ವಿಷತಗಲಿ ಅಂಗ ವಿಕಲ ವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಸತ್ತ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಥ್ಯಾಲೈಡ್ ಎಂಬುದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿದೆ. ಇವು ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಪುನ ಪುನಃ ನೂತನವಾಗಿ ತಯಾರಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಶೇಖರಿಸಬಾರದು. ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಟಿಫನ್ ಕ್ಯಾರಿಯರ ಅನ್ನೂ ಬಳಸಬಾರದು.

ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು:

ಇವುಗಳಿಲ್ಲದ ಮನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ಎವರ್ ಸಿಲ್ವರ್ ಪಾತ್ರೆಗಳೆಂದು. ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಂಮಿಶ್ರ ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಮಿಶ್ರ ಲೋಹದಲ್ಲಿ, ಕ್ರೋಮಿಯಂ, ನಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಗ್ಗದ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಮಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. (ನಿಕಲ್ ಬೆಳಿ ಬಾಳುವ ಲೋಹ). ಇಂತಹ ಅಗ್ಗದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಬೇಗ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದು ವಿಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಆಯಸ್ಕಾಂತದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೂದಿ ಅಥವಾ ಸಿಗೇಕಾಯಿಪುಡಿ, ಸಾಬೂನು ಪುಡಿಯಿಂದ ತೊಳೆಯಬಹುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು, ಶೇಖರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಮಾಡಿಟ್ಟ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು.

ತಿಂಗಳಿನ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮಡಿಕೆ, ಗಾಜು ಗಾಲ್ವಿನೈಜ್ಡ್, ಕಬ್ಬಿಣ,* ಟಿನ್ನುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಬಹುದು. ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಬಹುದು. ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಶೇಖರಣೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

*ಗಾಲ್ವಿನೈಜ್ಡ್ ಕಬ್ಬಿಣವೆಂದರೆ — ಲೋಹಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುಲ್ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದು.

ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ

ಆಹಾರವು ಜೀವಗಳಿಗೆಂದು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವು ಒಂದು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವರ್ತುಲಾಕಾರ*ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಮಿಬಾ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಯ ಆಹಾರವು ಪ್ಲಾಂಕ್ಟಾನ್ ಎಂಬುದು. ದೊಡ್ಡ ಮೀನುಗಳು ಸಣ್ಣ ಮೀನುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಕಪ್ಪೆಗಳು ಕೀಟಗಳನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಹಣ್ಣು ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಆಹಾರ ವರ್ತುಲವು ತಯಾರಾಗುವುದು.

*ಆಹಾರ ವರ್ತುಲಾಕಾರ — ecological food chain.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳಾದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬೆಂದಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವೇ ಉತ್ತಮ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ರುಚಿಗಳು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬೆಂದ, ಶುದ್ಧೀಕೃತ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಂದು ದಿವಸದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಸವಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾನಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಡುಗೆಯಿಂದ ಜೀವ ಸತ್ವಗಳ ನಾಶವಾಗಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸರಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರಕ್ಷಣದಾಯಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ನಾಶ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆದಷ್ಟೂ ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರ ಸವಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಾಜಾ ಆಗಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಉಪ್ಪು ಖಾರಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಳಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುವುದು.

ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಕೊಂಡು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಳಸದೇ ಇರಬಾರದು. ತಾಜಾ ಆಗಿರುವಾಗ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಾಡಿ ಹೋದರೆ, ಜೀವಸತ್ವಗಳ ನಾಶವಾದಂತೆ. ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿ ತೊಳೆದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವರಂತೂ ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕೆಂದು ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿ ಇಡು ತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಬಾರದು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಅನ್ನಾಂಗ, ಖನಿಜಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಅದರಲ್ಲೂ ಆಮ್ಲ ಜನೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಹೊರಬರು ತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪಾಕವಿಧಾನ

ಪಾಕವಿಧಾನ ಹಲವು ಬಗೆಯಾಗಿವೆ. ಅವು

1. ಸುಡುವುದು.
2. ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬೇಯಿಸುವುದು. (ಬೇಕಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.)
3. ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.
4. ಕುದಿಸುವುದು.
5. ಹುರಿಯುವುದು.
6. ಕರಿಯುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬಗೆ. ಉಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಲೊ ಫ್ರೈಯಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ನೇರ ಎಣ್ಣೆ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲೇ ಕರೆಯುವುದು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕ್ರಮಾಂತದಲ್ಲೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸತ್ವಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಕರಿಯುವುದರಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸತ್ವ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಸುಡುವುದರಿಂದ, ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸತ್ವಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುಡುವುದು:

ಇದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು (ಬಾಂಡಲೆ) ಸುಡುವುದು. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಾಂಶವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಈ ವಿಧಾನ ದಿಂದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಬೇಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳ ರುಚಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು:

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯುಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕಾದರೆ ತರಕಾರಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತವೆ. ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸತ್ವನಾಶವಾಗದೇ, ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಅಡುಗೆ ಬೇಗ ಆಗುವುದು. ಆವಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅಡುಗೆ ಬೇಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕೆಂದೇ ಈಚೆಗೆ ಆವಿ ಒತ್ತಡ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಪ್ರೆಶರ್‌ಕುಕ್ಕರ್, ಪ್ರೆಶರ್‌ಪ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಇವೆ. ಪ್ರೆಶರ್‌ಕುಕ್ಕರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ತರಕಾರಿ ಬೇಳೆಗಳು ಅಕ್ಕಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಟು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬೆಂದು ಸತ್ವನಾಶ ವಾಗುವುದು. ಅದರ ಬದಲು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೆಶರ್‌ಪ್ಯಾನ್ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ, ಬೇಗ ಅಡುಗೆ ಆಗುವುದು. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿ ಸುವುದರಿಂದ, ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಣ್ಣ ನಶಿಸಿ, ಸತ್ವಗಳ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಪ್ರಶರ್‌ಕುಕ್ಕರ್ ಅಡುಗೆಯ ಸಮಯ ಬಳಸುವುದು, ಅನೇಕ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಯನ್ನೂ ತಡೆಯುವುದು.

ಕುದಿಸುವುದು:

ಇದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧವಾದ ಅಡುಗೆಯ ಕ್ರಮ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸಹಜವಾದುದು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ, ಅಡುಗೆ ಸುಲಭವೆಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದು. ತರಕಾರಿ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಅದರೊಳಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನೀರು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಪಲ್ಯವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಕುದಿಯುವ ಹದಕ್ಕೆ ತಂದು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಿಕ್ಕದಾದ ಉದ್ದವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳಿ ಗಿಂತ, ದೊಡ್ಡ ಬಾಯಿಯಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಗ ಆಗು ವುದು. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಅರ್ಧಬೆಂದ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಲು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಇಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಇತರ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ

ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಅಡುಗೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನ್ನ ಚಪಾತಿ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹರಿತ್ತು ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತರಕಾರಿಗಳ ಸಹಜ ಬಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ.

ಹುರಿಯುವುದು:

ಇದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಯ (ಬಾಂಡಲೆ) ಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹುರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಕಡಲೇ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹುರಿಯುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮರಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಹುರಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಸಂಡಿಗೆ ಹಪ್ಪಳವನ್ನು ಕರಿಯುವ ಬದಲು ಸುಡುತ್ತಾರೆ. ಹುರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಜಿಡ್ಡು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬದನೇಕಾಯಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಗೆಣಸು ಹುರಿದು ರಾಯತ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇರೆ ತರಕಾರಿಗಳೊಡನೆಯೂ ಬೆರಸಬಹುದು.

ಕರಿಯುವುದು:

ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಇದು ಇಬ್ಬಗೆ. ಕರಿಯುವುದನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ — ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ, ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ನೀರನ್ನು ಚುಮುಕಿಸಿ, ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅರ್ಧಬೆಂದ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ (ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೆಸರು).

ನೇರವಾಗಿ ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಕರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಕರಿಯುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಮೇದಸ್ಸಿನ

ಬೇಪನವಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಪಚನ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು. ಮೊದಲು ಪಿಷ್ಟ ಪಚನ, ನಂತರ ಸಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಚನ, ಕಡೆಯದಾಗಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಪಚನ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಬೇರೆ ಬೇರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕರಿದ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಲೇಪನವಿರುವುದರಿಂದ ಮೊದಲು ನಡೆಯುವ ಪಚನಗಳು ಸರಿಯಾಗದೆ, ಆಹಾರ ಅಜೀರ್ಣತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿಷ್ಟ ಹುದಿಗೇಳು ವುದು. ಸಾರಜನಕ ಕೊಳೆಯುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕರಿಯುವುದು ಎಂದಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.

VI

ಅಡುಗೆಯ ಮುನ್ನ ಕಿವಿಮಾತು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ:

ದೊಡ್ಡ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ಇದು ಅನ್ನಾಂಗ 'ಸಿ' ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಸಿ' ಇದ್ದರೂ ತಾಜಾ ಆಗಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಅಡುಗೆಯಿಂದ ಸತ್ವನಾಶವಾಗುವುದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯನ್ನು ಚಟ್ನಿ, ರಾಯಿತ ಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಡನೆಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇಷ್ಟವಾದುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ನೆಗಡಿ ಬರುವುದು ಎಂದು ಕೆಲವರ ಭ್ರಮೆ. ಇದು ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬೇಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಡೆಯುವ ರೋಗಗಳು ಅನಿಮಿಯಾ ಬೇಗ ಕೂದಲು ನೆರೆಯುವಿಕೆ.

ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಸೇಬು ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರವಿಡುವಂತೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು.

(ಆಪಲ್) ಸೇಬು:

ಇದನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೃತಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳಲ್ಲೂ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಾಜಾ ಆಗಿರುವಾಗ ಬಹಳ ರುಚಿಕರ. ಸೇಬನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಸಮೇತ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಸತ್ವಗಳಿವೆ.

ಸೇಬನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇಖರಣೆಗೆಂದು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಮತ್ತು ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೇಬಿನ

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT
BANGALORE.
D 30
C 83

ಶರಭತ್ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹಾಲಿನೊಡನೆ ರಸಾಯನ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರ ರಾಯಿತ ಅಥವಾ ಸೂಪ್ ಕೂಡ ರುಚಿಕರ.

ಸೇಬು ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕು. ಭೇದಿ ಆದಾಗಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗದಂತೆ ತಡೆದು ಕರುಳಿನ ಭಿತ್ತಿಗಳನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವುದು. ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳು ತಿಂದರೆ ದಂತಗಳು ಹೊಳೆಯುವುವು.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು:

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನಮೂನೆಯ ಬಾಳೇಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ಕಾಯಿಯಿದ್ದಾಗ ತಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಗಿಡದಲ್ಲೇ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊಗೆ ಗೂಡಿಸಿ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಿಕೆಯಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಇದು ಒಂದು ಟಾನೀಕು. ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ಛೆ ಅನಿಮಿಯಾ ಮತ್ತಿತರ ರೋಗ ವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೇಹಣ್ಣನ್ನು, ಹಾಲಿನ ರಸಾಯನ, ರಾಯಿತ, ಸೂಪ್, ಸೀಕರಣೆ ಅಥವ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ, ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಹುರಳಿಕಾಯಿ:

ಇದು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ತರಕಾರಿ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತಾಜಾ ಹಾಗೂ ಹಸಿದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಳೆಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಗ ಮುರಿಯ ಬಹುದು. ಹರಿತ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಕೋಸಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಪಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಟಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿಂದರೆ ಸತ್ವಗಳ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ರಕ್ತವನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿ, ನರಗಳ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್:

ಇದು ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಅಗ್ಗವಾದುದು ಮತ್ತು ಸತ್ವಭರಿತ

ಾದುದು. ಆದರೂ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಕರಕಾರಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುವರು. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತಾಜಾ ಆಗಿರಬೇಕು. ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪಾಗಿರಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಎಲೆ ಸಮೇತ ಕೋಸಂಬರಿ, ಪಚ್ಚಡಿ, ಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಪಾಯಸದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯುವುದು.

ಮತ್ತು ಟಾನಿಕು

ಸೋರೆಕಾಯಿ:

ಎಳೆಯಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಮೃದುವಾಗಿರುವುದು. ಎಳೆಯಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಯೊಡನೆ ಕೂಟು ಪಲ್ಯಗಳಿಗೆಂದು ಬಳಸಬಹುದು. (ಜಠರದ) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಈ ಕಾಯಿಯ ರಸ ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೂತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು. ಎಳೇಕಾಯಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಬದನೇಕಾಯಿ:

ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಬದನೇಕಾಯಿ ಉದ್ದವಾಗಿರುವ, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣಗಳಿರುವ ಕಾಯಿಗಳಿವೆ. ಎಳೆಯದಾದ ತಾಜಾ ಆಗಿರುವ ಬದನೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವುದು. ಇಂತಹ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡದಾದ ಗುಂಡಾಗಿರುವ ಬದನೇಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದ ತೊಟ್ಟಿರು ವುದು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಬದನೇ ಬಿಟ್ಟ ಕೂಡಲೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಾಯಿತ ಪಲ್ಯ ಚಟ್ನಿ, ಕೂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಬದನೇಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬದನೇಯನ್ನು ಇದ್ದಿಲಿನ ಮೇಲೆ ಸುಡಬಹುದು. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಬಹುದು.

ಎಳೆಬದನೆಯನ್ನು ಪಿತ್ತರಸದ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಯ ಬದನೆಯನ್ನು ನಾಯಿ ಕಡಿತಕ್ಕೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಲ್ವ ಎಲೆ:

ಶಿವನ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮರವಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾಹರಣವಾಗಿ ನಾವು

ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದು. ಪುದುಕೋಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವರಸವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಲ್ವರಸದೊಡನೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಲ್ವರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ರಸದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಹಸಿರು ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ರಸವು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರ, ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕ್ಕು. ಈ ರಸ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ. ಇದು ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಉದರ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಮಧುಮೂತ್ರ ಖಾಯಿಲೆ (ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ) ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ.

ಎಲೆಕೋಸು:

ಎಲೆಕೋಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಾಜಾ ಆಗಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ತೂತುಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಕೋಸಂಬರಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಪಲ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬೇಯಿಸಿದ ಕೋಸು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ರೋಗವಾದ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಅತಿಶಯತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸುವ ದವಡೆಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ, ತುರಿಯುವ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ, ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್:

ತಾಜಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ಟು ಕಿತ್ತಳೆ ಮಿಶ್ರ ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾರೊಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಎ' ದ್ರವ್ಯ ಇರುವುದು. ಚಿಕ್ಕ ಆಕಾರದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ರಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ತೆಗೆದು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕ್ಯಾರೆಟಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳು

ಸತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಇವನ್ನೂ ಬಳಸಬೇಕು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಥವಾ ಹೀರಬೇಕು. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕ್ಕು. ರಕ್ತ ಹೀನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎಂದು ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿ ಹೊರಗೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು. ಊಟದ ನಂತರ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿಂದರೆ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಹಲ್ಲು ನಾಶವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೇವನೆಯು ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ಮೂತ್ರನಾಳ ದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿ ನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಮ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು. ಕೋಸಂಬರಿ, ಸೂಪ್, ಕೂಟು ಪಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸು ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇತರ ತರಕಾರಿ ರಸಗಳೊಡನೆ ಬಳಸ ಬಹುದು.

ಹೂಕೋಸು:

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ತಾಜಾ ಆಗಿರುವಾಗ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹೂಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೂಕೋಸು ಒತ್ತಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರ ಬೇಕು. ಬಲಿತ ಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಹೂಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೂಕೋಸನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪಲ್ಯಕ್ಕೆಂತ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ತಾಜಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಬೆಂದ ಹೂಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಸಿ' ಮತ್ತು ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಕಾರಿ. ಶುಂಠಿಯೊಡನೆ ಹೂಕೋ ಸನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಶುಂಠಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಹೂಕೋಸಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಬೇಕು. ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಎ' ಇರುವುದು. ಕರಿಯುವುದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ, ಹೂಕೋಸು ಬಜ್ಜಿಗಳು ಬಹಳ ರುಚಿಕರ.

ಸೀಮೆ ಬದನೇಕಾಯಿ:

ಎಳೆಯುದಾದ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಆಗಿರುವ ಕಾಯಿಗಳೇ ಉತ್ತಮ. ಎಳೆಯ

ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಯೊಡನೆ ಬಳ
ಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕೂಟಿನಲ್ಲಿ, ಪಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಸೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರ
ಈ ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಪಾಯಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಗುಂದವರ
ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದನ್ನು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಸಕ್ಕ
ಖಾಯಿಲೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆವಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯಿಂ
ಸುಟ್ಟು ಕೊಂಡಾಗ, ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡ ಜಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟ
ಕೊಂಡರೆ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೊಬ್ಬೆ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಂಪು ಮಾಡುವುದು
ಸುಟ್ಟ ಕಲೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು
ಕೂಡ ಸುಟ್ಟ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ:

ಈ ಮರವನ್ನು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಳನೀರು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ. ಉಪ
ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಎಳನೀರನ್ನು ಅಮೃತವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ
ದೊರೆಯುವ ಸಹಜವಾದ ಸುಕ್ರೋಸ್ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು "ಇನ್‌ಸ್ಟೆಂಟ್"
ಆಹಾರ ಎನ್ನುವರು.

ರಕ್ತವು ಈ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಹೀರುವುದು. ಎಳನೀರು
ಸ್ವಯಂ ಒಂದು ಊಟದಂತೆ, ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ತಿಂಡಿಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
ಇತರ ತಿಂಡಿಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣತೆಯು ಸಾಧ್ಯ.

ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳು ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟವು ಕಡಿಮೆ
ಅಂಶವಲ್ಲಿರುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ನಮೂನೆಯ ಖನಿಜಗಳು, ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗಗಳಿರು
ವುವು. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಕೋಸಂಬರಿ, ಪಲ್ಯ ಕೂಟ್ಟು ಚಟ್ನಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮತ್ತು
ಪುಲಾವ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲಿನ ಬದಲು ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯ ಹಾಲನ್ನು
ಸೂಪ್, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಾಲು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ತುರಿಯಲ್ಲಿ ನಾರು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.
ತೆಂಗಿನತುರಿಯು ಎಲೆಅಡಿಕೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಲ್ಬಣವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತುರಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಾದರಿಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳ ಉತ್ತೇಜಕಕಾರಿ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು:

ತಾಜಾಸೊಪ್ಪು ಅಡುಗೆಯವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸುವಾಸನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು. ಇದನ್ನು ಕೋಸಂಬರಿ, ಪಲ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ, ಸೂಪ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಉದರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ರಸ ಅಸ್ಥಾಂಗದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಸೌತೇಕಾಯಿ:

ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾದರಿಗಳಿವೆ. ಇದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಡಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಶಮನ ಮಾಡುವುದು. ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಕೋಸಂಬರಿ, ರಾಯಿತ, ಕೂಟು ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಬೇಯಿಸದ ಸೌತೇಕಾಯಿ ಜಠರದ ಆಮ್ಲದ ಅತಿಶಯತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪಾಂಶದ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಚರ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆಂದು ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸುವರು.

ಕರಿಬೇವು:

ದಕ್ಷಿಣಭಾರತದ ಅಡುಗೆ ಇದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೂಟು, ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರ್ ಇವಿಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಯೊನ್ಗಿನ್ ಎಂಬ ಗ್ಲೂಕೊಸೈಡ್ ಇದೆ.

ಇದರ ರಸವನ್ನು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತರಸಕ್ಕೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೇಯಿಸಿದ ಕರಿಬೇವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾಡುವ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಭೇದಿಯನ್ನು, ನರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ನೆರೆಯುವುದನ್ನು

ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಟಾನಿಕ್ಕು. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವುದು.

ಉತ್ತತ್ತಿ:

ಇದು ಖನಿಜಗಳ ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಬೀಡು. ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೇಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತತ್ತಿಯನ್ನು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತಿನ್ನಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವ ಚಟವು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ:

ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ, ಕ್ಯಾಲಿಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಹಾಲೂಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲೂತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಉಪಯೋಗ, ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕ್ಕು. ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಪಲ್ಯ ಕೂಟಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನುಗ್ಗೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಿರ್ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.

ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು:

ಈ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಗಣೇಶನಿಗೆ ಮಾಲೆಯಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸತ್ವಗಳ ಬೀಡು. ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತ, ಮೂಳೆಗಳ ಕೀಲುನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆ, ನರಗಳ ನಿರ್ಬಲತೆ, ಪಿತ್ತರಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ, ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದ ರೋಗ, ಮಂಜಿಕಾಮಾಲೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಸಲು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ಕೂಡಲೇ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆಂದು ರಸವನ್ನು ಹೀರಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಲೂಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಇದ

ರಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಬರೀರಸವನ್ನು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಎಳನೀರುಗಳೊಡನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರಿನ ಬದಲು ಇದರ ರಸವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಗರಿಕೆ ರೊಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು.

ಮೆಂತ್ಯ:

ಇದು ಬಹಳ ತಂಪು. ಸಾಂಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪಾನೀಯವಾಗಿಯು ಬಳಸಬಹುದು. ಮೊಸರು ಜೊತೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಇತರ ಬೇನೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ಟಾನಿಕ್ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೊಪ್ಪು:

ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿವೆ. ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಸಿಗುವುದು. ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಟಾನಿಕ್‌ನಂತೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಚಕೋತ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು:

ಹುಳಿಗೆ ಇರುವುದು. ಇದನ್ನು ಕೋಸಂಬರಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು:

ಕೋಸಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಕಾಶೀ ಸೊಪ್ಪು:

ಇದರ ರಸವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕ್ ನಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಒಗರು. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಶರೀರದ ಒಳ ಹೊರಗಿರುವ ಊತಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು:

(ಚರ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ) ಶರೀರದ ಒಳ ಮತ್ತು ಹೊರ ಸುತ್ತಿರುವ ಚರ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅರಿವೆ ಮತ್ತು ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು:

ಇವಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಎಲೆತರಕಾರಿಗಳೇ ಮಿಕ್ಕ ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಸರು ಕಾಳು:

ಇದರಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಬಿ', 'ಸಿ' ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುವು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ವಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿರುವುವು. ಕಾಳುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಕೋಸಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ತಿಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇವು ಬಹಳ ತಂಪು ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೇಬು:

ಇದರಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಸಿ' ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆಂದು, ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆಂದು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾಡುವ ವಾಂತಿಗೆಂದು, ಭೇದಿಗೆಂದು ಬಳಸಬಹುದು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹಣ್ಣು. ಸೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಬರಸುವುದು ಎಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ತಿಂದರೆ ಅಂತಹ ಬೇನೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ಊಟದಂತೆ. ಬೇರೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಇವನ್ನೇ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು:

ಈ ಹೂಗಳನ್ನು ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ, ಲ್ಯೂಕೊರ್‍ಹಿಯಾಗೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ

ಹೂವಿನಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಒಂದು ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹೂಗಳನ್ನು ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಹೂಗಳು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರ. ಆದುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು.

ನೂಲಕೋಲ್:

ಇದು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯೊಡನೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಎಳೆಯ ನೂಲಕೋಲ್ ಹಸಿದಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕೋಸಂಬರಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ತೊಂಡೇಕಾಯಿ:

ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಮೂನೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಸಿಹಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಹಿ. ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತರಕಾರಿ ಬೇಜಮಯ. ಮಲ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೂದಲು ಉದರುವಿಕೆಗೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೋಸಂಬರಿ, ಪಲ್ಯ, ಕೂಟು, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ:

ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯ ಕೊನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಎಳೆಯಕಾಯಿಯು ಬೀಜದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಕೋಸಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪಲ್ಯ, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು, ಸಂಧಿವಾತ, ಮೂಳೆಗಳ ಕೀಲುನೋವು ಜೇಷ್ಠಾ ಮೂಲಸ್ಥ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಭೇದಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ (ಸ್ವರ್ಮಾಟೋರಿಯಾ) ಇಂದ್ರಿಯಸ್ಖಲಿನ ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾಲಿಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು:

ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳ. ನಿಂಬೆರಸ, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ

ನೀರಿನೊಡನೆ (ಬಿಸಿನೀರು ಅನ್ನಾಂಗ 'ಸಿ'ಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು). ಕುಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣತೆಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಅಜೀರ್ಣತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದದನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಿ, ಈ ರಸ ತಲೆಭಾರವನ್ನು ಹಗುರಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಖನಿಜ ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗಗಳಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವನೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಿಂಬೇರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಸಿಹಿಮಾಡಿ. ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೋಸಂಬರಿ, ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಲೆಟ್ಯೂಸ್:

ಇದನ್ನು ತಾಜಾ ಆಗಿರುವಾಗ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೂಡಲೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಮತ್ತು ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು (ಅನಿಮಿಯಾ) ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಪಿತ್ತ ಚೀಲದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆಂದು ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ಆಗುವ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಗೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾವು:

ಮಾವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ಊಟ ತಿನ್ನುವಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಊಟದೊಡನೆ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಊಟದ ಬದಲು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮಾವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತಿಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಯೊಡನೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆಯೊಡನೆ ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾವನ್ನು ಮಾವಿನ ರಸವಾಗಿ, ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇರ್ ರೂಪವಾಗಿ, ಕೋಸಂಬರಿ ಮತ್ತು ಇತರ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಗೆ (ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನ) ಕನಿಷ್ಠ ಶರೀರ ತೂಕ, ದುರ್ಬಲ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಗೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಪುದಿನ:

ಇದನ್ನು ಕೋಸಂಬರಿ, ಪಾನೀಯ, ಚಟ್ನಿ ಮತ್ತು ಇತರ ತರಕಾರಿ ಬೆರೆಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪಿತ್ತರಸದ ರೋಗಕ್ಕೆಂದು, ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಆಗದಿರುವಿಕೆಗೆಂದು ಮತ್ತು ದಂತರೋಗಗಳಿಗೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನಡುಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಜವುಳು ಭೂಮಿ (ಜಾಗದಲ್ಲಿ) ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ:

ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕೋಸಂಬರಿ ಚಟ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಶರೀರದ ಪ್ರತಿರೋಧಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು, ಕನಿಷ್ಠ ಶರೀರ ತೂಕ ಮತ್ತು (ಸ್ವಮರ್ಾಟೋರಿಯಾ) ಇಂದ್ರಿಯಸ್ಖಲನ, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಇದು ಬಹಳ ತಂಪು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು:

ಹಣ್ಣಾದದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಒಂದು ಊಟದಂತೆ ಆದುದರಿಂದ ಊಟದ ಬದಲು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೊಪಸಿನ್ ಎಂಬ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾದ ಎನ್ಜೈಮ್ ಬೇರೆ ಯಾವ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಹೃದಯ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೆದಳು, ರಕ್ತ ಇವುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕು. ಇದು ಪೈಲ್ಸ್ ರೋಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳನ್ನ ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಹಸಿ ಪರಂಗಿಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಿಂದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದು. ಹಣ್ಣಾದದನ್ನು ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತಿಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ದಾಳಿಂಬೆ:

ದಾಳಿಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡುವಿಧ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ. ಪಾನೀಯಕ್ಕೆಂದು ಬಳಸಬಹುದು. ನಿಂಬೆ ಬದಲು ಚಿತ್ರಾನ್ನಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ (ಹಣ್ಣು – ಸಕ್ಕರೆ) ಟ್ಯಾನಿನ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇವೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಫಲಕಾರಿ ಟಾನೀಕು. ಇದು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು. ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀರಡಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಭೇದಿನಿಲ್ಲಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ:

ಇವನ್ನು ತಾಜಾ ಆಗಿರುವಾಗ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಬಹುದು. ಹಸಿರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದಿರುವ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವು ಹಾನಿಕರ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲಿಸಿಯಂ, ರಂಜಕ ಗಂಧಕ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಇವೆ. ಚರ್ಮರೋಗ ಅಥವಾ ಇಕ್ಜಿಮಾಗಳಿಗೆಂದು ಆಲೂಗಡ್ಡೆರಸವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಪಲ್ಯ, ಕೂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಒಂದು ಹಸಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಸಿಪ್ಪೆಯೊಡನೆ ಸುಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ. ಇದು ಬೊಬ್ಬೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟ ಕಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ತಂಪನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ:

ಇದನ್ನು ಸೂಪ್, ಕೂಟು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪು. ಇದರ ರಸವನ್ನು ಅಥವಾ ಬಾಲೇದಿಂಡಿನೊಡನೆ ಬಳಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೊಜ್ಜುತನ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಪೈಲ್ಸ್, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ

ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷಾರವಾದುದು.

ಮೂಲಂಗಿ:

ಕೋಸಂಬರಿ, ಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಕೆಂಪು ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿಯ ಬಗೆಗಳಾದ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರ ರಸ ಬಹಳ ಕಟು (ಪಿತ್ತ). ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಶೀತ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಡವಲಕಾಯಿ:

ಕೋಸಂಬರಿ, ಕೂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ. ಸ್ಟಫ್ ಕೋಸಂಬರಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ತಂಪು. ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಉಳ್ಳವರು ಸತತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವರು.

ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದ ಕಾಳುಗಳು:

ಗೋಧಿ, ಹೆಸರು, ಬಾರ್ಲಿ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದು ನಾನಾತರಹದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದ ಕಾಳುಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಅನ್ನಾಂಗಗಳನ್ನು, ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎನ್‌ಜೈಮ್ ಅದರಲ್ಲೂ ಇನ್‌ಸೂಲಿನ್ ಎನ್‌ಜೈಮ್‌ನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಹೊರತರುತ್ತವೆ. ಈ ಸತ್ವಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಈ ಕಾಳುಗಳು ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾದ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊರತರಿಸಿ ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಸತ್ವಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಸಿ, ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಬಾಳಿಗೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನಬಳಿಕೆಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕು.

ಟೊಮೆಟೊ:

ಇದರ ಬಣ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಂಪಗಿರಬೇಕು. ಹಸಿ ಟೊಮೆಟೊ ಅನ್ನಾಂಗ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಬೀಡು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದು ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹುರುದುಂಬಿಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ರಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ನರಗಳ ರೋಗ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನೀಕು.

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು:

ಇದು ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಗುಂಡಾಗಿ ದಪ್ಪ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದರ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಬೀಜ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿಗೆ, ಪಿತ್ತರಸದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಲೈಟಿಸ್‌ಗೆ (ಕರುಳು ರೋಗವನ್ನು) ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ರಸಾಯನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ:

ಇದು ಒಂದು ಬೇರು. ಇದನ್ನು ರಾಯತ, ಪಲ್ಯ ಕೂಟು ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಹಾಗೇ ಬಳಸದೆ ಇಟ್ಟರೆ, ಕಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಕಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ.

ಇತರ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ವಿಚಾರ ಚರ್ಚಿಸಿಲ್ಲವೇ ? ನಮಗಿಂತ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅವುಗಳ ವಿಚಾರ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ಹೊಸರುಚಿಗಳು:

ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯ ಮತ್ತು ಪೇಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಹೊಸ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಕಮಾಡಿ ರುಚಿ ನೋಡಿ ಕೆಲಮೊಮ್ಮೆ

ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತಯಾರು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂಧುಗಳೂ ರುಚಿನೋಡಿ ಸಂತೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ರುಚಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವುದೇ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಇವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿದೇಶ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರುಚಿಗಳು ಓದಿದೆವು. ಆ ಹೊಸ ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅವು ಹೊಸ ರುಚಿಗಳೆನೋ ಎಂದು ಓದಿದರೆ ನಮ್ಮ ರುಚಿಗಳನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೊಸ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ಡ್ರೀಮ್‌ಬೋಟ್' ಎಂದು. ಅದು ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲದೆ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನವಾಗಿತ್ತು (ಫ್ರೂಟ್‌ಸಾಲಡ್) ಇದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾದ್ಯ ಈ ಪಾಕಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೊಡಬಹುದು.

ಈ ಪಾಕಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿವೆ. ಇವು ರುಚಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದೆ ಕ್ಷೇಮ. ಖಾಯಿಲೆಯಾದಗಲ್ಲಂತೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊರೆಯಬೇಕು.

ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇವು ಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುವು.

ದೊಡ್ಡವರು ತಿನ್ನುವ ಮಸಾಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅವರ ವಯಸ್ಸಿನ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ. ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ತಡವಾದಂತೆಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳು ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿಹಾಲಿನ ರುಚಿ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಪಾಕ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದನ್ನು ಮಾಡಿ, ಪಾಕವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ, ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅವರೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೊಸ ರುಚಿಯಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರೇ ! ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಅಡುಗೆಮಾಡಿ. ಅಷ್ಟೇ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಸ್ವಾದಿಸಿ.

ವಿವಿಧ ಪೇಯಗಳು.

ಗರಿಕೆಹುಲ್ಲಿನ ಪಾನೀಯ:

ಹುಲ್ಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಕಲ್ಲುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಜಜ್ಜಿ. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ, ಮಿಕ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಈ ರಸ ಒಂದು ಟಾನೀಕು. ಬಹಳ ತಂಪು. ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಲೆನೆರೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯು ವುದು. ರುಚಿ ಬಹಳ ಸಪ್ಪೆ.

ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆಯ ಪಾನೀಯ:

ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕಲ್ಲುತ್ತ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರಿಯಿರಿ. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ. ರಸವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ. ಬಿಲ್ವ ರಸವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ / ಎಳನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ಟಾನೀಕು. ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರ, ಶೀತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ಕಾಶೀಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ:

ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಿವುಚಬಹುದು. ಅಧಿಕ ಸೊಪ್ಪು ಇದ್ದರೆ, ಕಲ್ಲುತ್ತು ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಸತೆಗೆದು ಶೋಧಿಸಿ, ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ. ರಸವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಎಳನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ. ಬಹಳ ತಂಪು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ವಾಸಿಮಾಡುವುದು.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ:

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನೀರಿನೊಡನೆ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿರಿ. ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಪುನಃ ನೀರಿನೊಡನೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ. ರುಚಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆ ತರಕಾರಿಗಳು — ಟೊಮೆಟೊ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸೌತೇ ಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಪುದಿನ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ತರಕಾರಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯೊಡನೆ ಮಾಡಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ರಸ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ ವಾದದ್ದು. ಈ ರಸವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು.

ಬೂದುಗುಂಬಳ ಕಾಯಿಯ ರಸ:

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತುರಿದು ಒಂದು ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಶೋಧಿಸಿ. ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ರಸತೆಗೆಯಬಹುದು. ಕಾಲು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲೋಟ ರಸದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಈ ರಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಿತ್ತಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಇಡೀ ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ತಂಪುಮಾಡುವುದು. ಈ ರಸ ಬಹಳ ತಂಪು. ಆದುದರಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ:

ಬಾಳೆದಿಂಡು ಒಂದು ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ದಿಂಡನ್ನು ತುರಿದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಜಜ್ಜಬಹುದು. ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲೂ ರಸ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ, ರಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ/ಎಳನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ತೆಳುವಾಗಿ ಬೇಕಾದರೆ ಈ ರಸವು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪಿತ್ತಕೋಶ ಮತ್ತು

ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು. ಕೀಲುನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸ:

ತೊಳೆದು ತುರಿದು ಹಿಂಡಿರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು, ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ. ನೀರಿನೊಡನೆ /ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪು ಮಾಡುವುದು.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಟೀ

ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ:

1/2 ಕಿಲೋ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ. ಪಾಕದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ. ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಸೀಸದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ. ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ಪಾಕ ಬಳಸಬಹುದು. ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿ.

ತುಳಸೀ ಟೀ:

ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿ ಸೊಪ್ಪು, ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು, ಅರ್ಧಲೋಟ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ, ಕೆಲವು ದ್ರಾಕ್ಷಿ.

ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಐದು – ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಜಜ್ಜಬೇಕು.

ಈ ಟೀ ಶೀತವಾದಾಗ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ ಆರಾಮವನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ, ತುಳಸಿ ಟೀ ಸಹ ಆರಾಮ ನೀಡುವುದು. ಆಸ್ತಮಾ ಇರುವವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವುದು. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಟೀಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬರಡುತನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡು

ವುದು. ಕೆಲವು ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತುಳಸಿಯೊಡನೆ ಜಜ್ಜಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆಗಳು ಬಹಳ ಕಹಿ. ಆದರೆ ಆಸ್ತಮಾಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಬಹಳವಾಗಿ ಆಸ್ತಮಾರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಶುಂಠಿ ಪೊದಿನಾ ಟೀ:

ಪೊದಿನಾ ಒಂದು ಹಿಡಿ, ಅರ್ಧಲೋಟ ಹಾಲು, ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ, ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಸೆ. ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ (ಐಚ್ಛಿಕ). ಎಲೆ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ನೀರನ್ನು ಮರುಳಿಸಿ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ಹಾಲು, ಪಾಕವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ರೋಗ ವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ಹಾಲು ಐಚ್ಛಿಕ.

ಮಸಾಲೆ ಟೀ:

ಚಕ್ಕೆ – ಐದು ತುಂಡುಗಳು, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಎರಡು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀಚ ಮಚ, ಲವಂಗ – ಆರು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹುರಿದು ಶರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ. ಒಂದು ಟೀಚಮಚಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮರುಳಿಸಿ. ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.

ಜೀರಿಗೆ ಪಾನೀಯ:

ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ. ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಯನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ. ಹಾಲು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ತೆಳುವಾದ ಪಾನೀಯಗಳೊಡನೆ, ತುಳಸೀ ಟೀಯೊಡನೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಈ ಟೀಯಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ಧನಿಯಾ ಕಾಫಿ:

ಧನಿಯಾ ಬೀಜ ಒಂದು ಲೋಟ, ಹಾಲು ಎರಡು ಲೋಟ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ.

ಧನಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮತ್ತು ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಬಹುದು. ಕಾಫಿ ಮಾಡುವಾಗ ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಮರುಳುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ (ಅರ್ಧಲೋಟದಷ್ಟು). ಧನಿಯಾನೀರನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಬೆರಸಿರಿ.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುವುದು.

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಟೀಃ

ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳು, ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೋಟ, ನೀರು ಒಂದುಲೋಟ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ.

ನೀರು ಕುದಿಸಿ, ಸಿಪ್ಪೆಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಐದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ಶೋಧಿಸಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಸೇರಿಸಿ.

ಈ ಪಾನೀಯವನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್‌ನಂತೆ ಕುಡಿಯ ಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುದಿಸಿದರೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಕಹಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಪಾನೀಯ ಕಹಿಯಾಗುವುದು.

ದಾಸವಾಳದ ಟೀ

ದೊಡ್ಡ ಹೂಗಳನ್ನು ಆರಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುದಿಸಿ. ಜಜ್ಜಿದ ಹೂಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ಶೋಧಿಸಿ, ಹಸಿಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಹಾಕಿ. ಕೂಡಲೇ ಕುದಿಸಿ. ಹೂಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕುದಿಸದಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಹೂಗಳು ಪರಿಮಳವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಮಲ ದಳದ ಟೀ

ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ದಳಗಳಿಂದಲೂ ಟೀ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಮಲ ಗಳು ದೊರೆಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೂಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ದಳಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ನೆರಳಿ ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ದಳಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಬೇಕು.

ಎನ್ನುವಾಗ, ದಳಗಳನ್ನು ಒಂದು ದಿವಸ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಶೇಖರಿಸಿ.

ಟೀ: ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ (ತಾಜಾ ಆಗಿದ್ದರೆ ದಳಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿರಿ). ದಳಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಶೋಧಿಸಿ, ಹಸಿಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕೂಡಲೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ಹೃದಯವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದು ಲ್ಯೂಕಾರಿಯಾ (ಶ್ವೇತ ಪದರವೆಂಬ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗ), ನಿರ್ವೀರ್ಯತ್ವ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದು.

ವಿವಿಧ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್‌ಗಳು (ರಸಾಯನಗಳು)

ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್:

ಬಾಳೇಹಣ್ಣು — ಎರಡು, ಹಾಲು ಎರಡುಲೋಟ, ನೀರು ಅರ್ಧ ಲೋಟ, (ಐಚ್ಛಿಕ) ಬೆಲ್ಲದಪಾಕ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸುಲಿದು, ನೀರುಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿರಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿ. ಹಾಲು ಬೆಲ್ಲದಪಾಕ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಕೆಂಪು, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಚುಕ್ಕೆ ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕ ಬಹುದು. ಇತರ ನಮೂನೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇಬಿನ ಮಿಲ್ಕ ಶೇಕ್:

ಒಂದು ಸೇಬು. ಹಾಲು ಒಂದುವರೆ ಲೋಟ, ನೀರು ಅರ್ಧಲೋಟ (ಐಚ್ಛಿಕ) ಬೆಲ್ಲದಪಾಕ.

ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ, ಪುನಃ ತಿರುವಿರಿ. ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತಿರುವಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ಉಳಿದ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಹಣ್ಣು ಹುಳಿಯಾದರೆ ರಸಾಯನ ಮೊಸರಿನಂತೆ ಇರುವುದು. ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು.

ಮಾವಿನ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್:

ಹಣ್ಣಾದ ಒಂದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು ಎರಡು ಲೋಟ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ.

ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು, ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ವಾಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಸಣ್ಣ ಹೋಳು ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿರುವಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಹಾಲು, ಪಾಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿರಿ. ಕೂಡಲೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಹುಳಿಯಾದರೆ ಮೊಸರಿನಂತಾಗುವುದು.

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ರಸಾಯನ:

ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು, ನೀರನ್ನು ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ. ದಪ್ಪ ಜರಡಿ ಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ.

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ನೀರಿನೊಡನೆ ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ, ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ, ಪುನಃ ತಿರುವಿರಿ. ಈ ರಸಾಯನಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಬಳಸಬಹುದಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು — ಸೇಬು, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಮಾವು, ಹಣ್ಣಾದ ಸೀಬೆ, ಹಲಸು ಮತ್ತು ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು.

ಧಾನ್ಯ ಪೇಯಗಳು:

ಹೊಟ್ಟಿನ ಟೀ

ಗೋಧಿಯ ಹೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಮರುಳುವ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದರ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ರಾಗಿಮಾಲ್ಟ್:

ರಾಗಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ನೆನಸಿ. ತೊಳೆದು ಬಸೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಲೆಯಂತಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ, ನೇತು ಬಿಡಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಚುಮುಕಿಸಿ. ರಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಎರಡು ದಿನ ಬೇಕು. ಒಂದು ಟವಲು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹರಡಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸ ಬಹುದು. ನಂತರ ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತೆಗೆದು ಘಂ ಎಂದು ವಾಸನೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಸತ್ವ ನಾಶವಾಗುವುದು.

ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಕೆ:

ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿರಿ. ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಮಾಲ್ಟಿಗೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ. ಮುಚ್ಚಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಮಾಲ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿರಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಯಾಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಘಮಘಮಿಸುವ ಪರಿಮಳಕ್ಕೆಂದು ಹಾಕಿ.

ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಜೋಳಗಳಿಂದಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಫಲ ಪಾನೀಯಗಳು:

ಸೇಬು ಒಂದು. ಬೆಲ್ಲದಪಾಕ (ಐಚ್ಛಿಕ).

ಸೇಬನ್ನು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಹೋಳುಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವುಚಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಉತ್ತುತ್ತಿಯ ಪಾನೀಯ:

ಉತ್ತುತ್ತಿ ಆರು — ಏಳು. ಹಾಲು ಎರಡು ಲೋಟ. ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ (ಐಚ್ಛಿಕ) ಒಂದು ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ.

ಉತ್ತುತ್ತಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ, ನಂತರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಹಾಕಿ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವಾಗ ಶೋಧಿಸಿ. ಐದು ತಿಂಗಳು ಒಳಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವಾಗ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಬೇಡ. ಹಾಲಿನ

ಬದಲು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು.

ಹಾಲಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಉತ್ತತ್ತಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಿಸಿನೀರು ಯಾಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲದಪಾಕ ಬೇಕಾದರೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ:

ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು ಎರಡು. ಬೆಲ್ಲದಪಾಕ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿ. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. (ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು) ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮುಚ್ಚಿ, ಹೋಳುಗಳು ಮೆದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿರಿ. ಒಲೆಯಿಂದಿಳಿಸಿ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವುಚಿ. ದಪ್ಪ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲದಪಾಕ ಹಾಕಿರಿ. ತೆಳುವಾದ ಪಾನೀಯ ಬೇಕಾದರೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.

ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ:

ಬಾಳೇಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ. ಕುದಿಯುವ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಒಳಗೆ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬರುವವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ.

ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿದೊಡನೆಯೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೈ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾದಾಗಲೂ ತೆಗದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯ.

ದಾಳಿಂಬೆ ಪಾನೀಯ:

ಸಿಹಿದಾಳಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ತಿರುಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಿ ಕಿವುಚಿ ಹಿಂಡಿ. ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಶೋಧಿಸಿ. ತಿರುಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಪುನಃ ತಿರುವಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಹಾಕಿ ಕೂಡಲೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪಾನೀಯ

ಎರಡು ಬೆಗೆಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ, ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಶೋಧಿಸಿ. ಒಂದು ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಹಾಕಿ. ಕೂಡಲೆ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬೇರೆ ರುಚಿಗೆಂದು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಟೊಮೆಟೊ ನಿಂಬೆ ಪಾನೀಯ

ಟೊಮೆಟೊ — ಆರು ದೊಡ್ಡದು. ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ, ಒಂದಹರಳು ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು — ಒಂದು.

ಟೊಮೆಟೊ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಮಾಡಿ ತಿರುವಿ ಅಥವಾ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ, ಶೋಧಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದರೆ ಸಿಹಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ತೊಗಟೆ ಪಾನೀಯ:

ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಮೂಸಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು, ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಮಾಡಿ ಎರಡು ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಬರೀ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಶೋಧಿಸಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಹಾಕಿ. ತಣ್ಣಗಾಗಿರುವ ಪಾನೀಯವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆಬೇನೆಗೆ, ದುರ್ಬಲ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಿವಿಧ ಸೂಪ್‌ಗಳು.

ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೂಪ್

ಸೀಮೆಬದನೆಕಾಯಿ – ಒಂದು, ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ – ಒಂದು, ಎಲೆಕೋಸು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಎಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಒಂದು ಟೊಮೆಟೊ ಒಂದು ಹೂಕೋಸು – ಐದು – ಆರು ಹೂಗಳು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ – ಒಂದು ಹೋಳು.

ಪಡವಲಕಾಯಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚೂರು.

ಟೊಮೆಟೊ ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ, ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಟೊಮೆಟೊ ಹಾಕಿರಿ. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ತಿರುವಿರಿ, ಶೋಧಿಸಿರಿ. ಸೂಪ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿರಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಶೋಧಿಸಿ. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಸೂಪನ್ನು ಶೋಧಿಸದೇ ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆಯಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿರಿ.

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ರುಚಿಗೆಂದು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಸೂಪ್ ಸೇವಿಸುವರಿಗೆ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ.

ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪ್:

ಹಣ್ಣಾದದ್ದು – ಆರು – ಎಂಟು ಟೊಮೆಟೊ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಹಾಕಿ, ಬೆಂದ ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡಿಯಿರಿ. ಶೋಧಿಸಿರಿ. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ.

ವ್ಹೇ:

ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೇರಸವನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ಶೋಧಿಸಿ. ಮೇಲಿನ ಹಾಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪನ್ನೀರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ವ್ಹೇಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಅಥವಾ ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸದೊಡನೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ತಂಪು ಕೊಡುವ ಪಾನೀಯ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ವಾಂತಿಗೆ, ಮೂರ್ಛೆಗೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆಂದು ಕೊಡಬಹುದು.

ವಿವಿಧ ಚಟ್ನಿಗಳು.

ತೆಂಗು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ:

ಒಂದು ಕಟ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಅರ್ಧ ಹೋಳು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ.

ಹುರಿದ ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಎರಡು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿಯಿರಿ. ಕೂಡಲೆ ಬಡಸಿರಿ.

ಕರಿಬೇವು ಚಟ್ನಿ:

ಒಂದು ಕಟ್ಟು ಕರಿಬೇವು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಎರಡು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಒಂದು ಅರ್ಧ ಟೊಮೆಟೊ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿರಿ.

ಇದನ್ನು ಅನ್ನದೊಡನೆ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಚಟ್ನಿ:

ಒಂದು ಕಪ್, ಬೆಂದು ಕ್ಯಾರೆಟು, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಎರಡು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ. ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿರಿ, ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿ ಉದರಿಸಿ.

ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಚಟ್ನಿ:

ಒಂದು ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ, 2 ಟೊಮೆಟೊ, ಒಂದು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹಲವು ಹುರಳೀ ಕಾಯಿ, ಕೆಲವು ಬಟಾಣೆಕಾಳು, ಎರಡು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ. ಒಂದು ಕಟ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಆರಿಸಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿರಿ.

ಪುದಿನಾ ಚಟ್ನಿ:

ಪುದಿನಾ ಎರಡು ಕಟ್ಟು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಎರಡು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ, — ೧ ಟೀಚಮಚ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಪುದಿನಾ ತೊಳೆದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಕೂಡಲೇ ಬಡಸಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಟ್ನಿಯ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು.

ಸೇಬಿನ ಸಾಸ್:

ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದೆ. ಮಾರನೆದಿನ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ, ಸೇಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುದ್ದೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ ಹಾಕಿ.

ರಾಯುತ, ಪಚಡಿ

ಟೊಮೆಟೊ ರಾಯುತ:

ಟೊಮೆಟೊ – ನಾಲ್ಕು, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಮೊಸರು ಎರಡುಲೋಟ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ಟೊಮೆಟೊ, ಮೆಣಸು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿಯಿರಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ.

ರುಚಿ ಜೇರೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಅದರ ಗಟ್ಟಿ ಭಾಗವನ್ನು ಮೊಸರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಬದನೇಕಾಯಿ ರಾಯುತ:

ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಬದನೇಕಾಯಿ, ಎರಡು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ಮೊಸರು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ಬದನೇಕಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಸವರಿ, ಇದ್ದಿಲಿನ ಮೇಲೆ, ಸುಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಳಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯೊಡನೆ ತಿರುವಿ, ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ, ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದರೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿಹಾಕಿ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಾಯುತ:

ಕ್ಯಾರೆಟ್ – ಎರಡು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಎರಡು ಟೀಚಮಚ ಎಳ್ಳು ಹುರಿದದ್ದು, ರುಚಿ

ಉಪ್ಪು, ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ಮೊಸರು, ಒಂದು ಟೀಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ (ಐಚ್ಛಿಕ), ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹೋಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯೊಡನೆ ಪುನಃ ತಿರುವಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೊಸರಿನೊಡನೆಬೆರೆಸಿ. ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಎಳ್ಳುಕಾಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಉದಿರಿಸಿ. (ಹಸಿಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದು ಬಳಸಬಹುದು)

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಾಯತ:

ಒಂದು ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೊಸರು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು.

ಬೀಟ್‌ರೂಟನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಕಿವುಚಿ ಅಥವಾ ತುರಿಯಿರಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತಿರುವಿರಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉದರಿಸಿ

ಬದನೇ ಹುಣಸೇ ರಾಯತ:

ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಬದನೇಕಾಯಿಗಳು, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ ಹುಣಸೇ ಎರಡು – ಮೂರು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಬದನೆಯನ್ನು ಇದ್ದಲಿನ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದು ತಿರುಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ, ಹುಣಸೇ ನೀರನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉದರಿಸಿ.

ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ರಾಯತ:

ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ – ನೂರುಗ್ರಾಂ, ಹೋಳುಮಾಡಿ, ಎರಡು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಮೊಸರು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು.

ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ತೊಳೆದು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ,

ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಡನೆ ರುಬ್ಬಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲ ವನ್ನೂ ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ, ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದರಿಸಿ. ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಕಿವುಚಿ ರಾಯತ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ತಿಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಾಯತ:

ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ – ಆರು, ಎರಡುಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು. ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ಮೊಸರು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಉದುರಿಸಿ. ಕೂಡಲೇ ಬಡಸಬೇಕು ಎರಡು ವಿಧವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ರಸಾಯನ

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ:

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು – ನಾಲ್ಕು, ಬೆಲ್ಲದಪಾಕ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಮೇಲಿನ ಗಟ್ಟಿ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಳಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯ ಬೇಡಿ. ಬೆಲ್ಲದಪಾಕವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ.

ಸೇಬಿನ ಪಚ್ಚಡಿ:

ಒಂದುಸೇಬು, ಮೊಸರು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೂರು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಕರಿಬೇವು.

ಸೇಬನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳದು ಹೋಳುಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿರಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಸೇಬನ್ನು ರುಬ್ಬುವ ಬದಲು, ಹೆಚ್ಚಿ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ರಾಯತ:

ಬಾಳೇಹಣ್ಣು – ಆರು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಮೊಸರು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು, ಬೆಲ್ಲದಪಾಕ, ಕೆಲವು ದ್ರಾಕ್ಷಿ.

ಬಾಳೇಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೋಳಾಗಿಮಾಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಸೇರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರೆದು ಹಾಕಬಹುದು.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ರಾಯತ:

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ – ನಾಲ್ಕು, ಎರಡು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ಮೊಸರು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇದ್ದಲಿನ ಮೇಲೆ ಹುರಿದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ. ಬೇರೆರುಚಿ ಬೇಕಾದರೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬದಲು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಾಯತ:

ಒಂದು ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಎರಡು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೊಸರು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಕರಿಬೇವು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ತುರಿಯಬಹುದು (ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಬೇಡಿ) ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ. ಉಗ್ಗರಣೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ. ಬೇರೆ ರುಚಿಗೆಂದು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜಾಮ್:

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಕಿವುಚಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿಕುದಿಸಿ. ಎಳೆಪಾಕ

ಬಂದಾಗ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಎರಡು ಟೀಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಈ ಜಾಮ್‌ನ್ನು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾಡಿ. ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಶೇಖರಿಸಬೇಡಿ, ಚಪಾತಿ ದೋಸೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಬೇರೆ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಜಾಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಜಾಮ್ ಬಾಟಲುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಕೊಸಂಬರಿಗಳು

ಟೊಮೆಟೊ ಸ್ಟಫ್:

ದೊಡ್ಡ ಹಣ್ಣಾದ ಟೊಮೆಟೊಗಳಿರಬೇಕು. ಅರ್ಧಮಾಡಿ ಒಳಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೋಸು, ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಎಳೆಯದಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುರಿದು ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ. ಟೊಮೆಟೊ ಒಳಗೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಉದುರಿಸಿ ರುಚಿ ಬೇರೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮೊಸರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆ ಯೊಡೆದ ಹೆಸರು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉದರಿಸಿ.

ಮಿಶ್ರತರಕಾರಿ ಕೊಸಂಬರಿ

ಎಲೆಕೋಸು – ಎರಡು – ಮೂರು ಎಲೆಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ – ಒಂದು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ – ಎರಡು ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಒಂದು, ಆಲುಗಡ್ಡೆ – ಒಂದು, ಎಳೆಯ ಪಡವಲಕಾಯಿ – ಒಂದು, ಒದು ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ – ಒಂದು ಮೊಸರು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿರಿ ಅಥವಾ ತುರಿಯಿರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಕೂಡಲೇ ಬಡಸಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟನ್ನು ಬಡಸುವ ಮುನ್ನ ಬೆರೆಸಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಕೊಸಂಬರಿ ಬಣ ವಾಗುವುದು.

ಸವಿ ಮೂಲಂಗಿ ಕೊಸಂಬರಿ:

ಈ ತರಕಾರಿಗೆ ಟರ್ನಿಪ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಯದಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿ, ತೊಳೆದು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಲೆ ಬಡಿಸಿ.

ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನಗಳು

ಒಂದು ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು – ಒಂದು ಹಣ್ಣಾದ ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು – ಒಂದು ಹಾಲು ಎರಡುಬಟ್ಟಲು. ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ, ಕೆಲವು ಉತ್ತತ್ತಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು.

ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಪರಂಗಿಯನ್ನು ಅರ್ಧವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಹೋಳಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಇನ್ನೊಂದರ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ, ಹಾಲು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉತ್ತತ್ತಿ ಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ. ಅರ್ಧ ಪರಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಉಳಿದರ್ಧ ಪರಂಗಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಪರಂಗಿ ದೋಣಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡಿ.

ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸ್ಟಫ್:

ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ – ಎರಡು ಕ್ಯಾರೆಟ್ – ಒಂದು, ಹಲವು ಹುರಳೀಕಾಯಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ – ಒಂದು, ಬಟಾಣಿಕಾಳು.

ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯೊಳಗೆ ಪಲ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿ. ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಪುನಃ ಮುಚ್ಚಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಐದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ.

ಬಾಳೇ ಎಳ್ಳು ರಸಾಯನ:

ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣು – ಎರಡು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಹುರಿದ ಎಳ್ಳುಕಾಳು ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ. ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ, ಕೆಲವು ದ್ರಾಕ್ಷಿ. ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವುಚಿ, ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ, ಚಪಾತಿಯೊಡನೆ ಬಡಿಸಿ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮುಚ್ಚಳ:

ಕ್ಯಾರೆಟ್ — ಎರಡು, ಈರುಳ್ಳಿ — ಎರಡು ಸೌತೇಕಾಯಿ — ಒಂದು ಬಟಾಣಿಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಳೆಯ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ — ಎರಡು, ಎಳೆಯ ಬಾಳೆದಿಂಡು ಸಣ್ಣ ಚೂರು.

ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಂಗುರದಾಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಹೋಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿಯಿರಿ.

ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಸೌತೇಕಾಯಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದರ ಪಕ್ಕ ಒಂದು ಜೋಡಿಸಿ ಇಡಿ. ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡಿ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿಯನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ. ಸೌತೇಕಾಯಿ ಮೇಲೆ ಎರಡರಂತೆ ಬಟಾಣಿಕಾಳುಗಳನ್ನು ಇಡಿ. ಈ ಕೊಸಂಬರಿಯನ್ನು ತೆಂಗಿನತುರಿಯಿಂದಲೂ ಮುಚ್ಚಬಹುದು.

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಚಿಟ್ಟೆ:

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಎರಡು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತೊಳೆದು ತುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಚಿಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ. ಚಿಟ್ಟೆಯ ದೇಹವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಂಗುರಾ ಕಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಎರಡು ರೆಕ್ಕೆಗಳ ಮೇಲಿಡಿ.

ಕೂಟು

ಕೂಟಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು:

1. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ — ಮೂರು —

ನಾಲ್ಕು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ.

2. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಎರಡು ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಹಸಿ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ.

3. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ — ಮೂರು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ (ಟೀ ಚಮಚ, ಹಸಿ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ).

4. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮೂರು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 1 ಟೀ ಚಮಚ, ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ — ೧ ಟೀ ಚಮಚ, ಧನಿಯಾ 1 ಟೀ ಚಮಚ, ಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ.

ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ.

5. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ — ಮೂರು, ಶುಂಠಿ — ಒಂದು ಚೂರು ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ — ೧ ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ.

ಬಾಳೇದಿಂಡಿನ ಕೂಟು:

ಒಂದಡಿ ಉದ್ದವಿರುವ ದಿಂಡು ಹೆಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿಡಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಎರಡು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಒಂದು ಇಡಿ ಟೊಮೆಟೊ.

ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ, ಹಾಕಿ, ಕುದಿಸಿ. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.

ಸೀಮೆ ಬದನೇಕಾಯಿ ಕೂಟು:

ಸೀಮೆ ಬದನೇ – ನಾಲ್ಕು, ತೆಂಗಿನತುರಿ – ಒಂದುಬಟ್ಟಲು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ – ಎರಡು, ಟೊಮೆಟೊ – ಒಂದು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ತರಕಾರಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಟೊಮೆಟೋ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಜೀರಿಗೆ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ಆರಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಒಮ್ಮೆ ಕುದಿಸಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಉಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕೂಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದರೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉದರಿಸಿ.

ಸೋರೇಕಾಯಿ ಕೂಟು:

ಸೋರೇಕಾಯಿ ಒಂದು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು, ಟೊಮೆಟೋ ಒಂದು, ಕರಿಬೇವು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ (ಎಳೆಯದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯ ಬೇಡಿ). ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಹೋಳುಗಳನ್ನು, ಟೊಮೆಟೊ ಹಾಕಿ, ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಗೆಂದು ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಸಿ.

ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ಕೂಟು:

ಸೌತೇಕಾಯಿ ಒಂದು, ಚಿಕ್ಕ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಆರು, ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ದೊಡ್ಡ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು, ಟೊಮೆಟೋ ಒಂದು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ಸೌತೇಕಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಹೆಚ್ಚಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ಹೆಚ್ಚಿ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಟೊಮೆಟೋ ಹಾಕಿ. ಹೋಳುಗಳು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವುಗಳನ್ನು ಉಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಿಸಿ, ಕಲಸಿ.

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಕೂಟು:

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ – ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ – ಮೂರು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಹುಣಸೇನೀರು, ಮೊಸರು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಹುಣಸೇ ನೀರು ಕುದಿಸಿ, ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ, ಮೆದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿರುವಿ, ಬೆಂದು ತರಕಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕರಿಬೇವು ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ.

ಬೂದುಗುಂಬಳ ಮೆಣಸು ಕೂಟು:

ಬೂದುಗುಂಬಳ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧಬಟ್ಟಲು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀಚಮಚ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ಸೆ. ಮೀಟರ್. ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಬೂದುಗುಂಬಳವನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ. ಜೀರಿಗೆ ತಿರುವಿ. ಅರ್ಧ ಬೆಂದು ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ತಿರುವಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಇಡಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಗೆಂದು ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕರಿಬೇವು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ.

ಬಟಾಣಿ ಕೂಟು:

ಬಟಾಣಿ – ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಒಂದು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು ಉಪ್ಪುರುಚಿಗೆ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ಸುಲಿದು, ಎರಡನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ,

ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ, ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಕರಿಬೇವು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ.

ಕೂಟು:

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು, ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ, ಶುಂಠಿ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು. ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿ, ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಪಡವಲಕಾಯಿ ಕೂಟು:

ಪಡವಲಕಾಯಿ ಒಂದು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಎರಡು, ಜೀರಿಗೆ 1ಟೀ ಚಮಚ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು.

ತರಕಾರಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಹೆಚ್ಚಿ, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಮೆದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ತಿರುವಿ, ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಉರಿಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.

ಟೊಮೆಟೊ ಕೂಟು:

ಟೊಮೆಟೊ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಕೆಂಪು ಮೆಣ ಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು – ಮೂರು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಕರಿಬೇವು, ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು.

ಟೊಮೆಟೋ ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿ, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಅರಿಯಿರಿ. ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ

ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಸಿ.

ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಕೂಟು:

ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಎರಡು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ, ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ, ಹುಣಸೇ ಕಿವುಚಿದ್ದು (ರಸ) ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹುಣಸೇರಸಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ನುಣ್ಣಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರಿಯಿರಿ. ಅರಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.

ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಕೂಟು:

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ – ಎರಡು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ – ಒಂದು, ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ – ಒಂದು ಬಟಾಣಿ – ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ತೆಂಗಿನತುರಿ – ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಜೀರಿಗೆ – ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ – ಮೂರು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು.

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿಯಿರಿ, ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.

ಸೊಪ್ಪು:

ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅನೇಕ ಬಗೆಯವಾಗಿವೆ. ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿ ಅನೇಕ

ಬಗೆಗಳ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕೂಟನ್ನು ಪಲ್ಯವನ್ನು ಅಥವಾ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದು.

1. ಕೂಟು:

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಕಿವುಚಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಜೀರಿಗೆ ಬಳಸಿ, ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಉದರಿಸಿ.

ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ನುರಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡಿದು, ಉರಿಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.

2. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹುರಿದು ತರಿ ಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಡೆನೆ ಬೇಯಿಸಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ ಬೆರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡಿದು, ಉರಿಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಪಲ್ಯಗಳು

ಬಾಳೇದಿಂಡಿನ ಪಲ್ಯ:

ಬಾಳೆದಿಂಡು ಒಂದು ತುಂಡು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ – ಎರಡು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಕರಿಬೇವು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ದಿಂಡನ್ನು ತೊಳೆದು, ಸಣ್ಣ ಹೋಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ. ನಾರಿದ್ದರೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. (ಮೊಸರಿಲ್ಲದೆ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು). ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಉಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಬೆಂದ ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಉರಿಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.

ಪಡವಲಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ:

ಪಡವಲಕಾಯಿ – ಒಂದು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ತರಕಾರಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಉದ್ದುದ್ದ ಹೆಚ್ಚಿ, ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ. ಎಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ. ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ, ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ, ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ.

ಎಳ್ಳು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ:

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ, ಬಾಂಡಲೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ – ಎಳ್ಳು ಸಿಡಿಯುವವರೆಗೆ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ, ಎಳ್ಳನ್ನು ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಎಳ್ಳಿನ ರುಚಿ ಇಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಇತರ ಪಲ್ಯಗಳಿಗೂ ಸೇರಿಸಿ.

ಹೀರೇಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಪಲ್ಯ:

ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ್ದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ನೀರನ್ನು ಚುಮುಕಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಹಳ ರುಚಿಕರ !

ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪಲ್ಯ:

ಹುರಳಿಕಾಯಿ – ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳು. (ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ)

ಉಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಚುಮುಕಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಿ

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಕೆದಕಿ, ಬುಡಹತ್ತದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ತರಕಾರಿಗಳು ಮೆದು ವಾದಾಗ, ಉರಿಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಐದು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಎಲೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಈ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಬಾಳೇದಿಂಡಿನ ಪಲ್ಯದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹುರಳಿಕಾ ಯಿಯ ಸಹಜ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ:

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ. ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು, ಟೊಮೆಟೋ ಒಂದು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕರಿಬೇವು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಯ ನಂತರ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ನೀರನ್ನು ಚುಮುಕಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಅರ್ಧ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಬಾಂಡಲೆ ಮುಚ್ಚಿ. ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲೆಸಿ, ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಎಲೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ.

ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ:

ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ – ನಾಲ್ಕು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಧನಿಯಾ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು. ಕರಿಬೇವು ಅಥವಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಮೆದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ, ಧನಿಯಾ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ.

ತರಕಾರಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ (ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಬೇರೆ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿ ಚೆಲ್ಲ ಬೇಡಿ) ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕರಿಬೇವು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ.

ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ:

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ, ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಮೆದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಬಹುದು.

ಖಾದ್ಯಗಳು

ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ಯಾಂಡವಿಚ್:

ಉತ್ತತ್ತಿ, ಅಂಜೂರವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಮರುದಿನ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಬೆಲ್ಲ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ದೊಡ್ಡ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಆರಿಸಿ. ಉದ್ದುದ್ದ ಸೀಳಿ. ಹೂರಣವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಹೋಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಎರಡು ಅರ್ಧಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ಬ್ರೆಡ್ ಬೇಡ.

ವಿವಿಧ ಸ್ಯಾಂಡವಿಚ್.

(ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಎಂದರೆ, ಎರಡು ಬ್ರೆಡ್ ಹೋಳುಗಳ ನಡುವೆ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹೂರಣವನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಎರಡು ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು. ಇದು ಒಂದು ಖಾದ್ಯ)

ಬೆಂದ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸದ ಸ್ಯಾಂಡವಿಚಗಳು.

1. ಚಟ್ನಿ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್, 2. ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್.

ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಕೊನೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ಹೂರಣವನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಮತ್ತೊಂದು ಬ್ರೆಡ್ ಹೋಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಅಮುಕಿ, ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ತಿನ್ನಲು ಕೂಡಲೆ ಕೊಡಿ.

ಹೂರಣವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

1. ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎರಡು, ಟೊಮೆಟೊ ಒಂದು ದೊಡ್ಡದು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ ದೊಡ್ಡದು, ಎಳೆ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳುಗಳು, ಎಲೆಕೋಸು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ತುರಿಯಿರಿ. ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.

2. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಪೊದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು, ಟೊಮೆಟೊ ಎರಡು ಚಿಕ್ಕದು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲ ವನ್ನು ಹದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿ.

3. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ದೊಡ್ಡದು, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಮೂರು ದೊಡ್ಡದು ಸೇಬು ಒಂದು, ಸಪೋಟಾ ಒಂದು (ಐಚ್ಛಿಕ) ಉತ್ತುತ್ತಿ ಐದು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹತ್ತು. ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಯಾಲಕ್ಕಿ - ಒಂದು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.

ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎರಡು, ಹುರಳಿಕಾಯಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಒಂದು ಬಟಾಣಿ 100ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ - ಬದನೇಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ ನಾಲ್ಕು.

ಗೋಧಿರವೆ ಒಂದು ಲೋಟ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ.

ರವೆಯನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೇರೆ ತಟ್ಟೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ. ಉಗ್ಗರಣೆ ಆದ ನಂತರ, ಹೆಚ್ಚಿದ್ದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ನೀರು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ತರಕಾರಿ ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ, ರವೆಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.

ಮಸಾಲೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು:

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನಾ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೋ, ನುಣ್ಣಗೆ ನುರಿಯಿರಿ. ರವೆ ಹುರಿದು, ಬೇರೆ ತಟ್ಟೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆಗಳ ಉಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ, ತರಕಾರಿ, ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ತರಕಾರಿ ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ, ರವೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ, ಪುನಃ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಪೂರ್ತಿ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಹಾಗೆ ಇಡಿ. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹುರಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ.

ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು:

ಹೆಸರುಕಾಳು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಕಾಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿ, (ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮಾಡಿ) ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಇವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರಿಯಿರಿ. ರವೆ ಹುರಿದು ಬೇರೆ ತಟ್ಟೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಕಡಲೇ ಬೀಜ ಹಾಕಿ, ಉಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಅರ್ಧಬೆಂದ ಮೇಲೆ ರವೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಆಗುವವರೆಗೆ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳನ್ನು ಉದರಿಸಿ.

(ಹೆಸರು ಕಾಳು ಮತ್ತು ಮಡಿಕೆಕಾಳು ಇತರ ಕಾಳುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಗುರವಾದವು. ಇತರ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವಾಗ, ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ.)

ಟೊಮೆಟೋ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಟೊಮೆಟೋ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನಾ (ಐಚ್ಛಿಕ) ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರಿಯಿರಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಹಾಕಿ, ಅರಿದ ಮಸಾಲೆ, ಉಪ್ಪು

ಟೊಮೆಟೋ ರಸ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ರವೆ ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಕೈಯಾಡಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದರಿಸಿ, ಟೊಮೆಟೋ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ. ಗೋಧಿ ರವೆ ಟೊಮೆಟೋವಿನ ಜೊತೆ ಬೇಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ, ಸೇರಿಸಿ. ಗೋಧಿರವೆ ಬದಲು, ಅಕ್ಕಿ ತರಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ವಿವಿಧ ಇಡ್ಲಿಗಳು.

ರವೆ ಇಡ್ಲಿ:

ರವೆ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು, ಮೊಸರು ಎರಡು - ಮೂರು ಬಟ್ಟಲು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎರಡು ಬಟಾಣಿ 200 ಗ್ರಾಂ. ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜ ಸ್ವಲ್ಪ.

ರವೆಯನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಮುಟ್ಟಲು ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕಂದು ಬಣ್ಣವಿರಬಾರದು. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ತಟ್ಟೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ, ರವೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಕಲೆತ ಹಿಟ್ಟು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದವಿರಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಘಂಟೆ ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟರೆ ಸಾಕು.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತೊಳೆದು ತುರಿಯಿರಿ. ಬಟಾಣಿ ಕಾಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಉಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಹಾಕಿ, ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟುಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ ನೀರುಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟು ನೀರಾದರೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ. ಇಡ್ಲಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಚಟ್ನಿಯೊಡನೆ ಬಡಿಸಿ.

ಹಸಿರು ಇಡ್ಲಿ

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹುರಳಿ ಕಾಯಿ ಹಲವು, ಬಟಾಣಿ ಐವತ್ತು ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು, ಕ್ಯಾರೆಟ್

ಒಂದು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ಕಾಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡಿಸಿ. (ಕಾಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟರೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವುದು). ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕೆಲವು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಅಕ್ಕಿ ಇಡ್ಲಿಗೆ ಅರಿಯುವಂತೆ ಅರಿಯಿರಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ತಯಾರುಮಾಡಬೇಕು. ಆರು ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಹುದಿಗೇಳಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತರಿಯಾಗಿ ಅರಿಯಿರಿ. ಹುರಳಿ ಕಾಯಿ, ಹೆಚ್ಚಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದು ಕಾಳಿನ ಪೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಇಡ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಉದರಿಸಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚಟ್ನಿಯೊಡನೆ ಬಡಿಸಿ.

ತರಕಾರಿ ಇಡ್ಲಿ:

ಕುಸುಬಲ ಅಕ್ಕಿ – ಮೂರು ಬಟ್ಟಲು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ – ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು. ಮೆಂತ್ಯ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ. ಇವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನೆನೆಸಿ, ಬೇರೆಯಾಗಿ ಅರಿಯಿರಿ. ಮೆಂತ್ಯಕಾಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯೊಡನೆ ನೆನಸಬಹುದು. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿಯಬೇಕು. ಅದು ಹಗುರವಾಗಿ ಹುದಿಗೆದ್ದಿರಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಹುದಿಗೇಳಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಸಾಕು.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನಾಲ್ಕು, ಬಟಾಣಿ 200ಗ್ರಾಂ, ಬದನೇಕಾಯಿ ಎರಡು, ಎಲೆ ಕೋಸು ಕೆಲವು ಎಲೆಗಳು, ಕೆಲವು ಹುರಳೀಕಾಯಿ, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ತರಕಾರಿ.

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ತುರಿಯಿರಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಕಡಲೇ ಬೀಜದ ಉಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಬಣ್ಣ ಬೇಕಾದರೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಷಿಣ ಹಾಕಿ. ಇಡ್ಲಿಗಳನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಿ, ಧನಿಯಾ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಡನೆ ಬಡಿಸಿ.

ವಿವಿಧ ದೋಸೆಗಳು

ತರಕಾರಿ ದೋಸೆ:

ದೋಸೆಯನ್ನು ತರಕಾರಿ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯ ಅಳತೆ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಹಾಕಬೇಕು. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ

ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ದೋಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಟೊಮೆಟೋ ಹೆಸರುಕಾಳು ದೋಸೆ

ಹೆಸರು ಕಾಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಟೊಮೆಟೋ ನಾಲ್ಕು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಎರಡು, ಶುಂಠಿ ಚೂರು.

ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಿ, ತರಿಯಾಗಿ, ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಕರಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ. ಟೊಮೆಟೋ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿದರೆ ದೋಸೆ ಮೃದುವಾಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಂಚಿನಿಂದ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಟೊಮೆಟೋ ರಸ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕದಡಿಸಿ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ದೋಸೆಯೊದೊಡನೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮೃದುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಕಾರ ಕೆಡುವುದು. ಈ ದೋಸೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಟಿಫನ್ ಕ್ಯಾರಿಯರ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸಿಲು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಖಾದ್ಯವಲ್ಲ.

ಹಣ್ಣಿನ ದೋಸೆ:

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು – ಎರಡು, ಸೇಬು ಒಂದು, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು – ಎರಡು ಸಪ್ಪೋಟಾ ಒಂದು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಹಿಟ್ಟು ತರಕಾರಿ ದೋಸೆಗೆ ಬಳಸುವಂತಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಹಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಬೆರಕೆಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟು ತೆಳುವಾಗುವುದು.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು, ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ರಸ ಸೇರಿದಷ್ಟು, ದೋಸೆ ಮೃದುವಾಗುವುದು.

ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ತೆಂಗಿನತುರಿ ರುಬ್ಬಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

ದೋಸೆ ಮಾಡಿ, ತೆಂಗಿನಹೂರಣ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸವರಿ ಒಡನೆ ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿಡಿ. ನಂತರ ಹೆಂಚಿನಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದೊಡನೆ ಬಡಿಸಿ.

ತೇಲುವ ಕಡಬು:

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಅಳತೆಯ ಕುದಿಯುವ ನೀರು.

ಹೂರಣಕ್ಕೆ – ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪಲ್ಯ. ಪಲ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ, ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ. ಅರ್ಧ ನೀರನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮರುಳುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ, ಕಲಸಿ. ಉರಿ ಆರಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಸಿ. ನಾದುವಾಗ ಕೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಮಾಡಿ, ಪಲ್ಯವನ್ನು ಒಳಗಿಟ್ಟು ಕಡಬು ಮಾಡಿರಿ. ಕಡಬು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವವರೆಗೆ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ರಸದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕಡಬನ್ನು ತೆಂಗಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸಿ. (ಈ ಖಾದ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು ತೇಲುವ ಕಡಬು ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಕಡಬು ತೇಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಬೇಕಾದರೆ ತೇಲಿದ ಕಡಬು ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಿ!

ವಿವಿಧ ರೊಟ್ಟಿಗಳು (ಚಪಾತಿ)

ಮಿಶ್ರ ಚಪಾತಿ:

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು, ಎಲೆಕೋಸು ಎರಡು ಎಲೆಗಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು, ಟೊಮೆಟೋ ಒಂದು, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ. ಸುಮಾರಾಗಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ತರಕಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಿ ತುರಿಯಿರಿ. ಟೊಮೆಟೊ ತರಕಾರಿ ಗಳೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇರುವವರೆಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತ, ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಹದವಾಗುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಚಪಾತಿಯಂತೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಎರಡುಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ... ರುಚಿ ಬರುವುದು. ಈ

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT
DR-430

ಚಪಾತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪರಾಠದಂತಿರಬೇಕು.

ಹಸಿರು ಚಪಾತಿ:

ಯಾವುದಾದರು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಉಪ್ಪು, ಟೊಮೆಟೋ ರಸ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ರುಬ್ಬಿದ್ದು) ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ, ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ, ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿದೊಡನೆಯೇ ಬಡಿಸಿ.

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ, ಅರಿದು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಧನಿಯಾ ರೊಟ್ಟಿ:

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಒಂದು ಟೊಮೆಟೋ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಕೂಡಲೆ ಚಪಾತಿಮಾಡಿ ಬಡಿಸಿ.

ಪೊದಿನಾ ರೊಟ್ಟಿ:

ಪೊದಿನಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಹೆಚ್ಚಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಂಫ್ ಗಸಗಸೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೋ ಅರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲೆಸಿ. ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿರಿ. ಚಪಾತಿಯನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬಡಸಿ.

ರೊಟ್ಟಿ:

ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ರೊಟ್ಟಿ:

ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡಿಸಿ, ತೊಳೆದು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಟೊಮೆಟೋ ಜೊತೆ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿರಿ. ಇದರೊಡನೆ ಉಪ್ಪು, ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ. ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಕೂಡಲೇ ಬಡಸಿ.

ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಿನ ರೊಟ್ಟಿ:

ಹಣ್ಣಾದ ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಅವನ್ನು ಕಿವುಚಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಸೇರಿಸಿ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ.

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಖೀರು:

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಎರಡು, ಹಾಲು ಒಂದು ಲೀಟರ್, ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತೊಳೆದು, ಮೆದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಕಿವುಚಿ, ರುಬ್ಬಿ. ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ, ಪುನಃ ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಕೂಡಲೇ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಈ ಖೀರು ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ ಎಂಬ ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣ (ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ)ವಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ ಎಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದೇ ತರಹ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಲಸು, ಸೀಮೆಬದನೆಕಾಯಿಗಳೊಡನೆ ಖೀರು ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿವಿಧ ಭಾತುಗಳು

ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯೇ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆ ಅಕ್ಕಿ ಬೇಯಲು ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿಕರ.

ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮರದ ಬೀಸೋಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಭತ್ತವನ್ನು ಕುಟ್ಟಬಹುದು. ಬೀಸೋ ಕಲ್ಲು ಕೊಂಡನಂತರ ಒಮ್ಮೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಹಿಂದಿನ ದಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಬೇಗ ಅಕ್ಕಿ ಬೇಯುವುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಬೇಗ ಅನ್ನವಾಗುವುದು.

ಅನ್ನಾಂಗ 'ಸಿ' ಅಧಿಕವಿರುವ ಚಿತ್ರಾನ್ನ:

ನಾಲ್ಕು ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ – ಹತ್ತು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತೊಳೆದು, ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಜಜ್ಜಿರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ, ಅನ್ನ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ, ಕೂಡಲೆ ಬಡಿಸಿ.

ದಾಳಿಂಬೆ ಭಾತ್:

ಇದಕ್ಕೆ ಹುಳಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ದಾಳಿಂಬೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ತಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬೇಸಿನಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೊಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಆಗ ಬಿಟ್ಟ ರಸ, ಬುಡದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು. ಉಳಿದ ರಸವನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆಯಿಂದ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ, ನಂತರ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ. ಕೂಡಲೇ ಬಡಿಸಿ.

ಶಾಕಾಹಾರದ ಮಹಿಮೆ

ತಮಿಳು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ.

1. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಯಾರು ಉದರ ಪೋಷಣೆಗೆಂದು ಇತರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ — ಅಂತಹವರೇ ಪೂಜನೀಯರು.

ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿವೇಚನೆಯ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯೇ ಅವನನ್ನು ಚೇತನ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಾನ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಲೆಗೊಡಿಸಿ, ಕೇವಲ ದೈಹಿಕವಾದ ಉದರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ಬಲಿ ಸರಿಯಾದುದೇ? ಈ ಹೀನ ಪಶುತ್ವವನ್ನು ಸಮಾಜವು ಧಿಕ್ಕರಿಸುವುದು. ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಸಮಾಜ ನರಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ವಧೆಯನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ನೃವಿಜ್ಞಾನದ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಅವರಿಗಿಂತ ನಾವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಮುನ್ನಡೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ನೂತನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸೋಣ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಿನ ಚರಿತ್ರೆ ಒಂದು ಚರಿತ್ರೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಲಿ.

ಇಂದಿನ ಚರಿತ್ರೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನವರು ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುವುದು.

ಕೆಲವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವರು. ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ 'ಹೌದು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮಾನವನನ್ನು ಆಹಾರ ಮಾಡುವುದು ಅಂದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾನವ ಅಥವಾ ದಾನವರನ್ನಾಗಿ

ಮಾಡುವುದು. ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಅದು ಏತಕ್ಕೆ ನಿಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರವೆಂದು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು.

1. ಮಾನವೀಯತೆ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಗಳು
2. ಮಾನವನ ಶರೀರ ರಚನೆ
3. ಮಾಂಸಾಹಾರವು ರೋಗ ಜನಕಗಳು.
4. ಆರ್ಥಿಕ. ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಶಾಕಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.
5. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸತ್ವ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಶಾಕಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ.
6. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಮಾನವನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಜೀವಿ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅವನು ದೇವತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಉನ್ನತವಾದ ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೃಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಗಳು — ಅನುಕಂಪ, ವಿನಯ, ಉದಾರ ಮನೋಭಾವ, ಸರಳತೆ, ಧರ್ಮನಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರೇಮ. ಅವನು ಬಿಡಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು – ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು.

ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸೋಣ.

1. ಮಾನವೀಯತೆ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಗಳು:

ಇತರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ತಿನ್ನಬೇಕಾದರೆ ಅನುಕಂಪ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ದರ್ಶನಗಳು ಈ ಪ್ರೇಮ ಅನುಕಂಪ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಗುಣಗಳೇ ಲೋಪವಾದಲ್ಲಿ ಅವನು ದೇವತ್ವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ? ಮಾಂಸಾಹಾರ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿರೋಧ. ತನ್ನ

ಉದರ ಪೋಷಣೆಗೆಂದು ಕೊಂದರೆ ಅದು ಕೊಲೆ. ಅದು ಒಂದು ಪಾಪವೂ ಮಹಾಭಾರತದ ಅನುಶಾಸನ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

'ಭರತನೇ ! ಸಾವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡುಗುತ್ತಾರೆ'.

'ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಿಯವಾದುದು ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವನು ತನ್ನಂತೆಯೇ ಇತರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ದಯೆ ತೋರಿಸಬೇಕು'.

ಲಿಯೋ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ರಷ್ಯಾ ದೇಶದ ದೊಡ್ಡ ದಾರ್ಶನಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಪ್ರಾಣಿವಧೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಶಾಕಾಹಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದನು. ಆ ಘಟನೆಯ ಸಾರಾಂಶ.

ಒಮ್ಮೆ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ಆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದನು. ಅವಳು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ಆಶ್ವಾಸನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋದಳು. ಊಟದ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಾಣಿವಧೆ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟ ಪಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಮಾತು ಕೊಟ್ಟಂತೆ, ಒಂದು ಜೀವವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿರುವೆ, ನೀವೇ ಅದನ್ನು ವಧಿಸಿ, ತಿನ್ನಿರಿ. ಆ ಮಹಿಳೆ ನಡುಗುತ್ತಿರುವ ಕೋಳಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಚೀರಿದಳು. ಅಂದಿನಿಂದ ಶಾಕಾಹಾರಿಯಾಗಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೋಧಿಸಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಮಾನವನ ಶರೀರ ರಚನೆ (ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ರೀತ್ಯ) ಮಾಂಸಾ ಹಾರವು ಶಾಕಾಹಾರದಂತೆಯೇ ಅದರ ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಆದರೆ ತೈತ್ತರೀಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಅನ್ನವೆಂದು (ಹಿಂದೆಯೇ ಈ ವಾಕ್ಯತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ). ಅನ್ನವು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದವು. ಮಾನವನು ಆ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವನ ಶರೀರ ಗೌರಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಬರಿಯ ಮಾತಲ್ಲ. ಜೀವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಮ್ಮತ ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗು ಇರುವ ಭೇದಗಳನ್ನು

ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಕರಳು ಬಹಳ ಉದ್ದವಾಗಿರುವುದು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪಚನಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು. ಕರಳು ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೀರುವುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಪೂರಿತ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಕರಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಪೂರಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು.

ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಜೀವವಧೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೊನಚಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕಚ್ಚಿ ಕೊಲ್ಲ ಬಹುದು.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ (ದವಡೆ) ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಅಗಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಲೆಂದು ದವಡೆಗಳು ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಾಲಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿ ಟೈಲಿನ್ ಎನ್‌ಜೈಮ್ ಇದೆ. ಇದು ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ದವಡೆ ಮೇಲಕೆಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಲಿಸುವುದು. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿ ಟೈಲಿನ್ ಇಲ್ಲ.

ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳು ಜಲಜನಕ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಆಮ್ಲ (ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್) ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಚನವು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಡಿಯೋಡಿನಂನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಗುವುದು.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ನೂರರಷ್ಟು ಹೈಡ್ರೋ ಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸದೊಡನೆ ತಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು.

ಮಾನವನಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಅವನು ಶಾಕಾಹಾರಿಯಾಗುವನು.

2 ಮಾಂಸಾಹಾರ ರೋಗಜನಕ:

ಮಾನವನು ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅನಿಸಿಕೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ತಜ್ಞರು ಇದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ, ತಪ್ಪಾದಕ್ರಮ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಪ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ರೋಗದಾಯಕವೇ. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅನೇಕ ವಿದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಜಿಯೋಫ್ರಿ.ಎಲ್.ಲಡ್ (ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ). ಸಾವಿರದೊಂಬೈನೂರ ಐವತ್ತೇಳನೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರು ವನು. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಿಟೀಷ್ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಐದು ಕೋಟಿ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಐವತ್ತಕೋಟಿ (ಪೌಂಡ್ಸ್) ಹಣವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆಂದು ವೆಚ್ಚಮಾಡಲಾಗುತಿತ್ತು. ಈ ಐವತ್ತು ಕೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ಹಣವನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಾಂಸಹಾರದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದು.

ಮಾಂಸಾಹಾರವು ರೋಗಜನಕ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

1. ಈ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ನೆನೆಯುವ ಸತ್ವಗಳಿರುವುವು ಇವು ಅಜೀರ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

2. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇದಸ್ಸು ಕೊಳತು ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಆಮ್ಲ ಗಳು (ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್) ಬೇಗನೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದವರೆ ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ (ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತು ವರುಷಗಳ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ) ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೇ ನಿರಂತರ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಮುಖ್ಯ ಶರೀರಾಂಗಗಳನ್ನು (ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸ ಕೋಶ) ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯಗಳಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಬಹಳ ನಿಧಾನ ವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆರ್ಥಿಕ: ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅವರು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ರೂಪಾಯಿಗೂ ಜೀವ ಸತ್ವ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಂದರೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ಸಿಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಸತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಈ ವಾದ ಅರ್ಥಹೀನವಾದುದು ಮೊದಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಅಂತಹಸತ್ವಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಚಿತವಾದುದಲ್ಲ.

ಒಂದು ಎಕರೆ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರೆ ಬಿತ್ತರೆ ಐದು ಮಂದಿ ಸುಖವಾಗಿ ಸತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಣಬಹುದು. ಅದೇ ಐದು ದನಗಳನ್ನು ಸಾಕಲು ಒಂದು ಎಕರೆ ಜಮೀನು ಸಾಲದು ಆ ದನಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ತಿಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳವರಗೆ ಸಾಕಿದವರ ಉದರ ಪೋಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೊದಲನೆಯ ವಿಶ್ವಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನರು ಸಮುದ್ರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಮದು ರಫ್ತುನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಆಗ ಡೆನ್ ಮಾರ್ಕ್ ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದನಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಅದಕ್ಕೆಂದು ಮೀಸಲಾದ ಜಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡಿದರು ಇದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯುದ್ಧ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಅವರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದರು: ಅದು ಒಂದು ದುಃಖಕರ ಪ್ರಸಂಗ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರ:

ರೋಗಜನಕವಾದರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೆಂದು ಎಲ್ಲರ ಮತ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿಯೋ ಆ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು. ಹನುಮಂತ ಸಾಹಸವನ್ನು ನೀವೆ ಬಲ್ಲಿರಿ. ಸಂತ್ ನಿಹಾಲ್ ಸಿಂಗ್‌ನ ಕೀರ್ತಿ ಸಾವಿರದೊಂಬೈನೂರ ಐವತ್ತರದಶಕದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವನಲ್ಲಿದ ಶಕ್ತಿ. ಅವನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯೇ. ಅವನು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಟನ್ ತೂಕವಿರುವ ಆನೆಯನ್ನು ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದನು ತುಂಬಿದ ಗಾಡಿಯನ್ನು ತನ್ನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಎದೆಯ ಮೇಲಿಂದ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದನು ತನ್ನ ಎದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಸಾವಿರ ಪೌಂಡ್ಸ್ ತೂಕದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಇಟ್ಟು ಇತರರು ಅದನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದನು.

ಆಟವಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ಸಹನಾ ಶೀಲದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದವರ ಪಟ್ಟಿ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾದದು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೇ. ಸಾವಿರದೊಂಬೈನೂರ ಖವತ್ತೈದರಲ್ಲಿ

ಬೀರ್ ಪಿಕರಿಂಗ್ ಎಂಬುವನು ಆಂಗ್ಲ ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ಈಜಿದನು. ಸಾವಿರದೊಂಬೈನೂರ ಎಂಬತ್ತರಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕೋ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಿನ ಸೈಕಲಿ ಮಾಡಿದ ನಾಲ್ವರು ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳೇ. ಸಾವಿರದೊಂಬೈನೂರು ಎಪ್ಪತ್ತರಲ್ಲಿ ಚಂದೀ ರಾಮನ್ ಭಾರತದೇಶ ಮಟ್ಟದ, ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ಕುಸ್ತಿ ಪಂದ್ಯ (ಹೆವ್ವಿವೈಟ್ ರೆಸಲಿಂಗ್) ಗೆದ್ದನು ಆದುದರಿಂದ 'ಭಾರತಕೆಸರಿ' ಎಂಬ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದನು. ಅವನ ಎದುರಾಳಿ ಮುಹರ್‌ದ್ದೀನ್‌ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ. ಚಂದೀರಾಮನ್ ಪಿಪ್ಯಾನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣ ಪದಕವನ್ನುಗೆದ್ದನು.

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರೀತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ವಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿವೆ. ಇವೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೆಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ನಿಜವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಾನ್ಯಗಳು ತಿನ್ನುವವರು ಇಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಬಿಟ್ಟು ನಿಜವಾದ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಎಂದೆಂದೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸತ್ವದಲ್ಲಾಗಲೀ, ದಯೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಜೀವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾಗಲೀ ಸಮತೂಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇವತ್ವವನ್ನು ಬಯುಸುವವರೇ! ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ. ಈ ಮಾತು ಪ್ರಮಾಣ ಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಬ್ದ ಕೋಶ

ಅನೇಕ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸು — Poly unsaturated Fats
ಅನ್ನಾಂಗಗಳು — Vitamins
ಅನ್ನಾಶಯ — Stomach.
ಅಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ — Secondary or Negative Foods.
ಅವಶ್ಯಕ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಆಮ್ಲ — Essential Fatty acids
ಅಂಗ — Organ

ಅಂಗಾರ	Carbon.
ಆಹಾರನಾಳ	Oesophagus
ಆಹಾರ ಸಂಕಲನ	Food Additives
ಆಮ್ಲಗಳು	Acids
ಆಮ್ಲಜನಕ	Oxygen
ಆಮ್ಲ ಜನೀಕರಣ	Oxidation
(ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಭಸ್ಮೀಕರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.)	
ಇಂದ್ರಿಯ ಸ್ಖಲಿನ	Spermatorrhoea.
(ಸ್ವಪ್ನಧಾತು ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು)	
ಉದ್ದೀಪಕಗಳು	Stimulants
ಉದಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣ	Hydrolysis
ಉದರ	Stomach
ಉತ್ತೇಜಕ	Stimulants.
ಎನ್ಜೈಮ್	Enzymes.
ಏಕಲಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸು	Mono unsaturated Fats
ಏಕೀಕರಣ	Binding
ಔಷಧ	Medicines
ಕರಳು	Intestine
ಕರುಳು ಬಾಲ	Appendix
ಕೀಲುಮೋವು	Arthritis
ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಕೀಟನಾಶಕ	Pesticides
ಕೃತಕ	Artificial
ಕಾಳು	Grams
ಖನಿಜ	Minerals
ಗಂಧಕ	Sulphor
ಗುದನಾಳ	Rectum

ಗುದನಾಳದ ಬಾಯಿ	Anus
ಗುಲ್ಮ	Spleen
ಜಲಜನಕ	Hydrogen
ಜಲದಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಖನಿಜಗಳು	Water Soluble vitamine
ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು	Digestive Organs
ಜೀವಕಣ, ಜೀವಕೋಶ	Cells
ತೊಗಟೆ, ಸಿಪ್ಪೆ	Skin
ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಭಾಗ	Begining of the Intestine (Colon)
ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ	Legumes
ದ್ರಾಕ್ಷಿಸಕ್ಕರೆ	Glucose
ನಾರು	Fibre
ಪರಿಶಿಷ್ಟ	Supplements
ಪ್ರಕೃತಿತಜ್ಞ	Naturo Path
ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ	Primary Foods
or	
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆಹಾರ	Positive Foods
ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕೋಶ	Gall bladder
ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ	Liver
ಪಿತ್ತರಸ	Bile
ಫಲಸಕ್ಕರೆ	Glucose.
ಬಾಂಚು	Mouth
ಬೇಳೆಕಾಳು	Pulses.
ಬೊಜ್ಜು	Obesity
ಭೇದಿ	Pyorrohea
ಮೇದಸ್ಸು	Fats.

ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕಾಂಗ	Pancreas.
ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ರಸ	Pancreatic Juice
ಮೂತ್ರಲವಣ	Ammonia
ಮೂತ್ರಕೋಶ	Urinary Bladder.
ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ	Kidney
ರಂಜಕ	Phosphorus
ರಕ್ಷಣದಾಯಕ	Preservatives
ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿ	Salivary Glands
ಲಾಲಾ ರಸ	Salivary juice
ವಿರಳ ಖನಿಜ	Trace Elements
ವರ್ಣದಾಯಕ	Colouring Agents
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು	Carbohydrates
ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧ	Tonics
ಶುದ್ದೀಕೃತ ಆಹಾರ	Refined Foods
ಶ್ವೇತಪದರವೆಂಬ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ	Leucorrhoea
ಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸು	Saturated Fats
ಸಣ್ಣ ಕರಳು	Small Intestine
ಸತ್ವ	Nutrients
ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು	Proteins
ಸಸಾರಜನಕ	Nitrogen
ಸ್ಥೈರ್ಯದಾಯಕ	Stabilzers
ಹರಿತ್ತು	Chlorophyll
ಕ್ಷಾರಗಳು	Alkali
ಕ್ಷಾರಮಾಧ್ಯಮ	Alkaline Medium
ಅಂಗಾಂಶಗಳು	Tissues
ಸ್ನಾಯು, ಮಾಂಸಖಂಡ	Muscles

ಜಠರ ರಸ	Gastric Juice
ಜೀರ್ಣರಸಗಳು	Digestive Juices
ಹುದಿಗಳು	Fermentation
ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕ ಪಕತ್ವ	Elasticity

ಕೆಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿಗಳು

ಗುದನಾಳದ ವ್ಯಾಧಿ	ಪೈಲ್ಸ Piles
(ಮಧು ಮೇಹ ಖಾಯಿಲೆ ಸಕ್ಕರ ಖಾಯಿಲೆ)	Diabetes
ಮಲಬದ್ದತೆ	Constipation
ಸಂಧಿವಾತ	Rheumatism
ಸ್ಕಿಜೋ ಫ್ರೆನಿಯಾ	Schizophrenia ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹುಚ್ಚು.
ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್	High Blood Pressure ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ
ಹೈಪೋ ಗ್ಲೆಟೀಮಿಯಾ	Hypoglycaemia

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಂಕಟವಾಗುವುದು.

ಹೈಪರ್ ಆಸಿಡಿಟಿ	Hyper Acidity ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಅತಿಶಯಕೆ
ಹೈಡ್ರೋಜನೇಷ್	Hydrogenation ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ತೆಗೆಯುವಿಕೆ
ನೈಟ್ ಬ್ಲೆಂಡ್‌ನೆಸ್	Night blindness

ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ಯಾಸ್ಚರೈಝೇಷ್	Pasteurization

ಹಾಲು ಮುಂತಾದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

ಕಾರಿಸಿನೋಜೆನಿಕ್	Carcinogenic

ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಪಾಕಮಾಡಿದಾಗ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆ, ಆಹಾರ ಸೀದು ಪುವಕ್ಕೆ, ಆಹಾರ ಸೀದುಹೋದದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬರುವುದು.

ಕ್ಯಾರೊಟಿನಾಯ್ಡ್ Carotenoids

ಇದು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ದ್ರವ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಎ' ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು.

ಕ್ಸಿರೋಥಾಲ್ಮಿಯಾ Xeropthalmia
ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಧಿ

ಫ್ಲ್ಯಾಟುಲೆನ್ಸ್ Flatulence
ವಾಯುಯುಕ್ತವಾಗಿರುವಿಕೆ

ಡಯುರೆಟಿಕ್ Diuretic ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ

ಬಲಿಯಸ್‌ನೆಸ್ Biliousness
ಪಿತ್ತರಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು.

ಸಿರೋಸಿಸ್ Cirrohsis
ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆ.

ಹೈಪರ್ ಗ್ಲಸೇಮಿಯಾ Hyperglycaemia
ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಆಗುವ ಒಂದು ಸಂಕಟ

ಪ್ಯುಟಿ ಫಾಯ್ Putrefy ಕೊಳೆತು ಹೋಗುವುದು

0140.

ಪ್ರಕೃತಿ ತಾಯಿಯ ಕೊಡುಗೆ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಮುನ್ನ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಊಟ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ನಮಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಕಾರಣ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಷವನ್ನು ಕೂಡ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆ ಆಹಾರವೆಂದು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವಾಗ ನಾವು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಬಯಸಲು ಸಾಧ್ಯ ?

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತು ನಾವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಹೇಗೆ ಸತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಆಸ್ವಾದಿಸಬಹುದೆಂದು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಪಾಕಪಟ್ಟಿ ಮಾತ್ರವಾಗಿರದೆ, ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯೂ ಹೌದು.

ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್

ಗಣೇಶ್ ನಗರ್, ಪುದುಕೋಟೈ – 622 001